MODE D'EMPLOI
HOMEFORM 16 TOUCH



Merci d'avoir acheté ce produit HOMEFORM. Cet appareil vous aidera à améliorer votre forme physique dans un environnement familier. Veuillez lire attentivement la notice de montage ainsi que les consignes de sécurité avant toute utilisation.

Conservez cette notice

Cet article a été fabriqué avec des matériaux de qualité qui répondent aux normes en vigueur.
La garantie implique un montage conforme aux instructions décrites dans la notice ainsi qu’une utilisation adéquate de l’appareil. Une utilisation inadaptée et/ou un transport incorrect peut annuler la garantie.
Si l’appareil que vous avez acquis est défectueux, veuillez contacter le service après-vente durant la période de garantie. La garantie s’applique pour les pièces suivantes : Châssis, câbles, composants électriques, roues. Elle ne couvre pas:

1. Les dommages causés par des intempéries.
2. Une intervention par des personnes non qualifiées.
3. Une manipulation incorrecte du produit.
4. Le non respect du mode d’emploi.

Les pièces d’usure ainsi que consommables (telle que la bande de course) ne sont pas couverts par la garantie. Cet appareil est destiné à un usage privé, la garantie ne s’applique pas pour un usage collectif ou professionnel.

Les pièces détachées peuvent être commandées auprès de notre service après-vente.
Assurez-vous d’avoir les documents suivants à portée de main lors de votre commande :

1. Mode d’emploi
2. Le numéro du modèle (situé sur la page de garde de ce manuel)
3. La description de la pièce de rechange
4. La référence de la pièce détachée
5. Votre facture avec la date d’achat.

Veuillez contacter le service après-vente avant d’effectuer tout retour. Sans accord préalable du SAV, les frais de retour seront à la charge de l’expéditeur.

Instructions générales de sécurités:

Nous avons mis l’accent sur la sécurité lors de la conception et la fabrication de cet appareil de fitness. Cependant certaines précautions doivent être respectées lors de son utilisation. Nous ne serions être tenus pour responsables d’accidents causés par négligence.
Pour votre sécurité, lisez attentivement toutes les instructions avant la première utilisation.

1) Consultez votre médecin avant de commencer à vous exercer sur cet appareil. Si vous faites de l'exercice régulièrement et de manière intensive, l'accord de votre médecin est conseillé; plus particulièrement pour les personnes souffrant de problèmes de santé.

2) Les personnes handicapées doivent impérativement avoir un avis médical et rester sous surveillance pendant l'utilisation de l'appareil.

3) Portez des vêtements et des chaussures adaptés, évitez les vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'appareil.

4) Arrêtez immédiatement l'exercice si vous faites un malaise ou si vous sentez une douleur dans les articulations ou les muscles. Restez à l'écoute de votre corps lors de l'exercice. Si vous ressentez des signes de vertige, cela signifie que vous forcez trop. Dès les premiers signes d'étourdissements, allongez-vous sur le sol jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.

5) Assurez-vous qu'il n'y a pas d'enfants à proximité lorsque vous vous exercez sur l'appareil. Rangez-le dans un endroit où les enfants et les animaux n'ont pas accès.

6) L'appareil doit être utilisé par une seule personne à la fois.

7) Une fois l'appareil monté, assurez-vous que tous les boulons, vis et écrous sont correctement montés et serrés. Utilisez uniquement les pièces jointes ou préconisées par le fabriquant.

8) N'utilisez jamais un appareil endommagé.

9) Placez l'appareil sur une surface lisse, propre et solide. N'utilisez pas cet appareil près de l'eau et assurez-vous qu'il n'y a pas d'objets pointus autour de l'appareil.
Si besoin, placez un tapis de protection (non inclus) pour protéger le sol sous l'appareil. Pour des raisons de sécurité, conservez un espace d'au moins 0,5 m autour de l'appareil.

10) Restez éloigné de l'appareil afin de ne pas vous blesser lorsque d'autres personnes l'utilisent. N'insérez aucun objet dans les ouvertures.

11) Utilisez uniquement cet appareil dans le cadre défini dans ce manuel. N'utilisez jamais de pièces non préconisées par le fabricant.

12) Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, contactez le service après-vente.

Consignes de sécurité

●Source d’alimentation:

● Placez l’appareil à proximité d’une prise électrique.

● Cet appareil doit être branché à une prise reliée à la terre. Ne branchez pas d’autres appareils sur cette prise et n’utilisez pas de rallonge.

●Une prise de terre défectueuse peut provoquer des chocs électriques. Faites vérifier votre prise par un électricien si vous ne savez pas si l’appareil est correctement raccordé à la terre. Ne changez pas la prise de l’appareil; si elle n’est pas compatible avec votre installation, demandez à un électricien de vous installer une prise adéquate.

● Les variations de tension peuvent sérieusement détériorer l’appareil. Pour limiter les risques de l’endommager, il est préférable de l’équiper d'un dispositif de protection contre les surtensions (non inclus).

● Maintenez le cordon d'alimentation éloigné des roues de transport et ne laissez pas sous l’appareil. N’utilisez pas l’appareil si le cordon d'alimentation est endommagé ou usé.

● Débranchez l’appareil avant chaque entretien ou opération de maintenance. La maintenance doit être effectuée uniquement par des techniciens autorisés, sauf indication contraire par le fabricant. Si vous ignorez ces instructions la garantie sera automatiquement annulée.

● Avant chaque utilisation, vérifiez que l’appareil n’est pas endommagé.

● N’utilisez pas cet appareil à l’extérieur (garage, terrasse abritée ou auvent). L’appareil ne doit pas être exposé ni à l’humidité ni à la lumière directe du soleil.

● L’appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu’il est branché.

Assurez-vous que la bande de course est toujours correctement tendue. Mettez le tapis en marche afin que la bande tourne avant de monter dessus puis démarrez votre entrainement.

Assemblage

●Avant de commencer l'assemblage, lisez attentivement les différentes étapes mentionnées page 9, nous vous recommandons d'examiner attentivement les schémas avant de commencer.

● Retirez les emballages et placez les pièces individuellement sur une surface vide. Cela vous donnera un aperçu et vous permettra de simplifier l'assemblage.

● Procédez avec prudence lors du montage de l'appareil, il y a toujours un risque de blessures lors de manipulations d'outils.

● Assurez-vous d'avoir un environnement de travail sécurisé ; par exemple, ne laissez pas traîner les outils et jetez immédiatement les emballages afin d'éviter que des enfants puissent jouer avec (les sacs en plastique représentent un danger de suffocation pour les enfants).

● Prenez votre temps lors de la visualisation des schémas et assemblez l'appareil selon la série d'illustrations.

● L'appareil doit être soigneusement assemblé par deux adultes.

Déballage et assemblage :

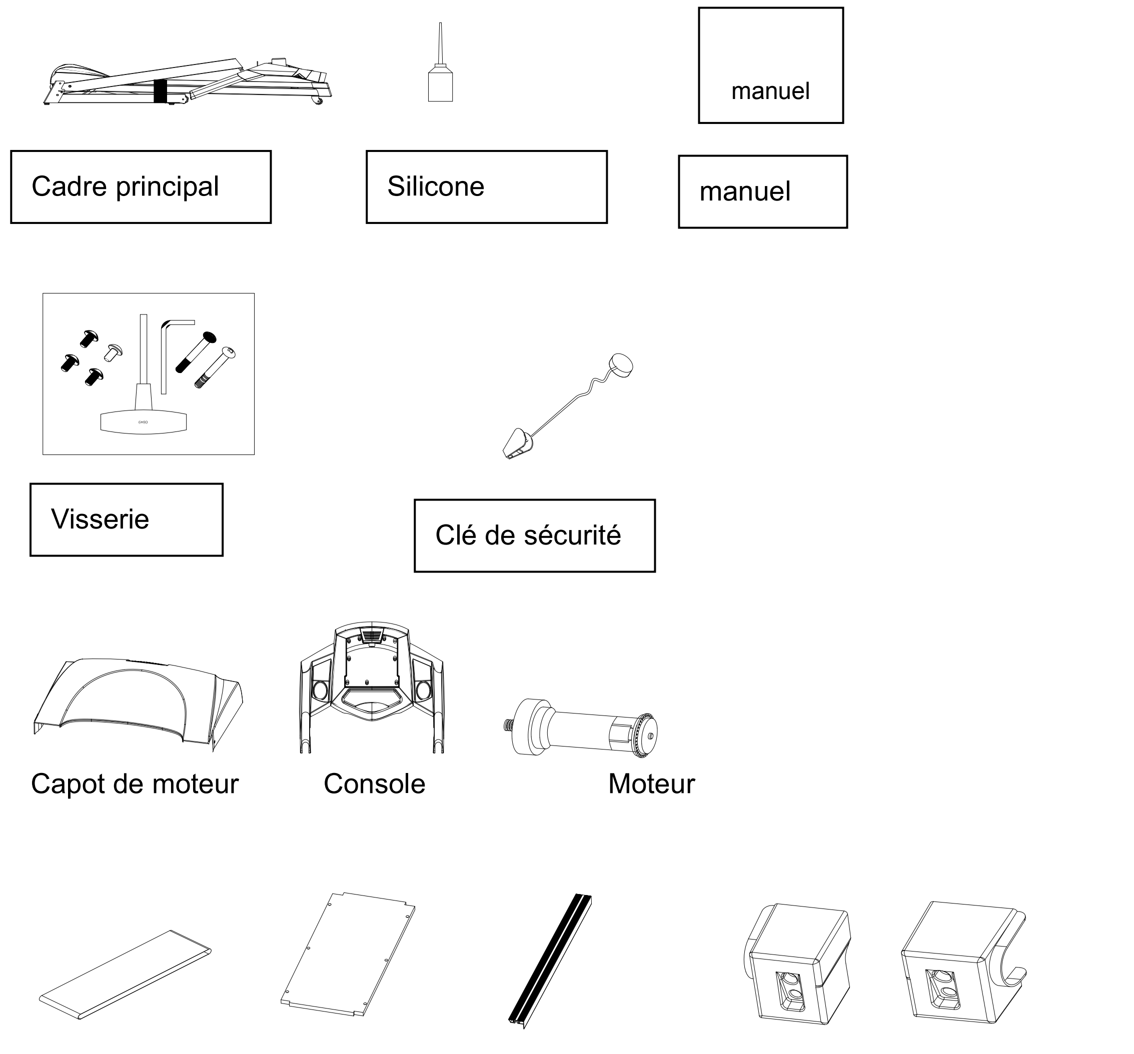
Avertissement! : Faites attention à ne pas vous blesser lors du montage de l'appareil.

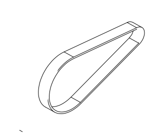
NOTE: Lisez attentivement toutes les étapes avant de commencer l'assemblage.

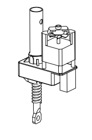
Déballage et contrôle du contenu du carton :

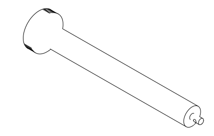
● Soulevez et retirez le carton qui entoure l'appareil.

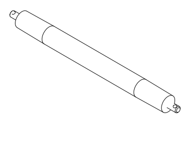
● Vérifiez le contenu et contactez le service après vente si des pièces sont manquante











Courroie moteur   Moteur d’inclinaison   Rouleau avant   Rouleau arrière

Instruction du tapis de course

Console

Capteur pulsations cardiaques

Poignées

Montant vertical

Capot moteur

Bande de course

Rail de sécurité

Cadred’inclisaison

châssis

R Cache droit

Cadre principal

L Cache gauche

DONNEES TECHNOLOGIQUES

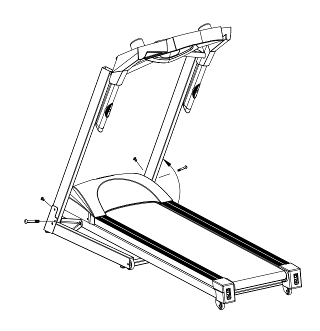
Voltage	AC-220V 50Hz
Poids maximum	100Kg
Dimensions	1595*730*1260mm
Surface de course	1200*420mm
Puissance	900W
Vitesse	1.0—16Km/h

OUTILLAGE

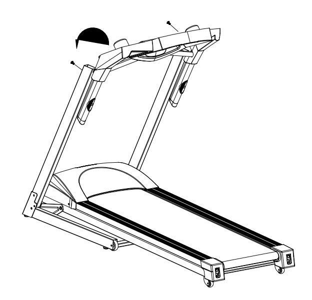
Clef Allen en L 1pcs	Clef Allen en T 1pcs	Boulon fileté（M8*40*20）2pcs
Boulon （M8*15） 4pcs		

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

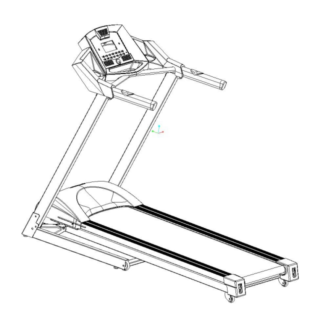
Etape 1: Sortez l'appareil de son emballage et installez-le sur une surface plane. Maintenez le guidon d'une main, soulevez lentement le montant vertical et vissez à l'aide d'une vis M8X40 de chaque côté puis utilisez une vis M8X15 pour l'arrière. Serrez les vis correctement.



Etape 2: Soulevez la console au maximum et fixez la au cadre vertical à l'aide de vis M8*15.



Etape 3: Serrez les vis correctement.



INSTALLATION DU TAPIS DE COURSE

Afin de rendre votre entraînement agréable, l'appareil doit être installé dans un endroit confortable et pratique. Ce tapis a été conçu pour occuper le minimum de place au sol et s'intégrer au mieux dans votre environnement.

- N'utilisez pas cet appareil à l'extérieur, à proximité de l'eau ni dans un endroit humide.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation n'est pas situé dans un endroit de passage.
- Si l'appareil est installé sur de la moquette ou sur un tapis, vérifiez qu'il y a assez d'espace entre les fibres du tapis et la plateforme. Si vous avez un doute, il est préférable de placer un tapis de sol sous l'appareil.
- L'appareil doit être installé à 1m20 de tout meuble ou cloison.
- Gardez une zone de sécurité de 2mx1m à l'arrière de l'appareil afin de vous permettre de descendre facilement du tapis en cas d'urgence.

De temps à autre, après une utilisation intensive il est possible qu'une une trace de poussière noire apparaisse sous l'appareil. Cette poussière est normale et elle peut être facilement enlevée avec un aspirateur. Par conséquent, Il est conseillé de placer un tapis de sol sous l'appareil.

UTILISATION D'UN CIRCUIT DEDIE

Cet appareil doit être alimenté par un circuit particulier. Il est important **qu'aucun** autre appareil électronique tel qu'un téléviseur n'utilise le même circuit.

PRECAUTION!

Le tapis doit être positionné sur une surface plane. Si la plateforme est installée sur une surface irrégulière, le système électronique risque d'être endommagé.

Veuillez lire attentivement la notice et suivre ses consignes avant d'utiliser votre appareil.

MISE EN MARCHE

Branchez le cordon d'alimentation à la prise, puis positionnez l'interrupteur sur « On ». L'écran se met sous tension.

CLEF DE SECURITE ET ATTACHE

La clef de sécurité sert à couper le courant principal de l'appareil en cas de chute, elle permet un arrêt immédiat de l'appareil. A une vitesse élevée, il est dangereux de stopper le tapis, par conséquent, la clef de sécurité doit être utilisée uniquement en cas d'arrêt d'urgence. Pour arrêter le tapis aisément et sans risque, utilisez le bouton rouge STOP. Le tapis ne démarrera pas si la clef de sécurité n'est pas correctement insérée dans son support au milieu de la console. L'autre extrémité de la clef de sécurité doit être attachée à votre vêtement afin d'entraîner l'arrêt immédiat du tapis en cas de chute. Pour votre sécurité n'utilisez jamais le tapis sans avoir attaché la clef à votre vêtement.

MONTER ET DESCENDRE DE L'APPAREIL

Soyez prudent lorsque vous montez ou descendez de l'appareil; il est fortement conseillé de vous tenir aux poignées. Avant de démarrer, tenez-vous aux poignées et placez vos pieds sur les rails de sécurité de chaque côté de l'appareil. Puis, montez sur la bande de course lorsque le tapis a commencé à se déplacer à une faible vitesse constante. Regardez toujours vers l'avant pendant l'exercice. N'essayez jamais de vous retourner sur le tapis quand la bande de course est en mouvement. Quand vous avez terminé votre exercice, arrêtez le tapis en appuyant sur le bouton rouge "STOP". Attendez l'arrêt complet de l'appareil avant de descendre.

ATTENTION!

N'utilisez jamais le tapis sans avoir attaché la clef à votre vêtement.

AVERTISSEMENT!

Pour votre sécurité, montez sur la bande de course lorsque la vitesse est inférieure à 3km/h.

REPLIER LE TAPIS DE COURSE

1. Repositionnez l'inclinaison à plat (position 0).

2. Débranchez l'appareil avant de le plier.

3. Soulevez la plateforme jusqu'à ce qu'elle soit parallèle au bras vertical et jusqu'à ce que le cylindre soit en position de sécurité.

4. **Attention**: vérifiez que le dispositif de verrouillage du cylindre est engagé.

DEPLIER LE TAPIS DE COURSE

1. Placez une main sur le guidon et, de l'autre, poussez le haut de la plateforme vers l'avant.

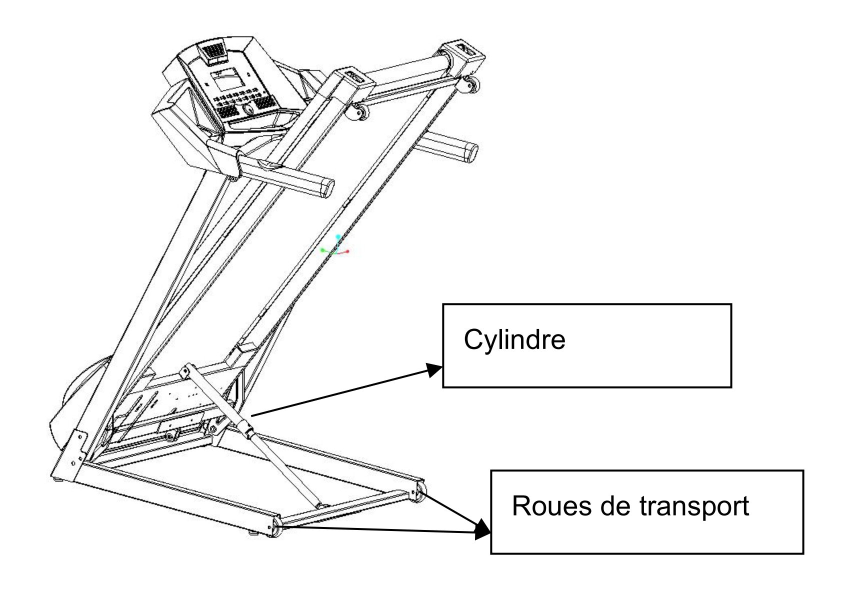
2. A l'aide d'un pied appuyez sur le centre du cylindre pour libérer le mécanisme de verrouillage.

3. Pousser la plateforme vers le bas pour qu'elle descende lentement.

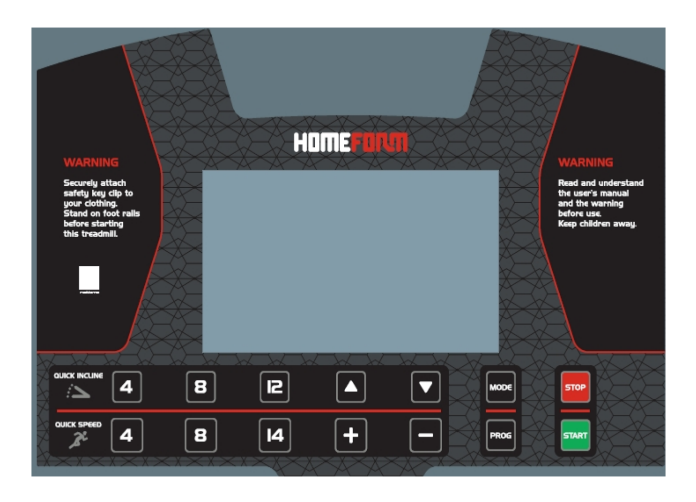
DEPLACER LE TAPIS DE COURSE

Le tapis peut être déplacé dans la maison en toute sécurité en position pliée et en utilisant les roues de transport.

Pour le déplacer, tenez fermement le guidon à deux mains, tirez le tapis roulant vers vous avec une inclinaison de 30 à 40 degrés jusqu'à ce qu'il soit sur ses roues puis déplacez-le lentement.



Définition des boutons



(Ⅰ)：Fonctions :

1.1: P0: programme utilisateur; P1-P26 programme préenregistrés.

1.2 : Ecran LCD 14 touches

1.3: Vitesse:1.0-16.0km/h

1.4: Inclinaison: 0-12%

1.5: Fonction de détection : poids maximum dépassé, surtension, interférence électromagnétique ...

1.6: Autocontrôle et alarme en cas de situation anormale.

1.7: Fonction infrarouge pour la télécommande.

1.8: Ecran tactile avec 6 touches.

(Ⅱ): Affichage de l'écran LCD :

2.1: "SPEED": Quand le tapis démarre, la fenêtre "temps" affiche un compte à rebours 5-4-3-2-1. Puis, la vitesse s'affiche en valeur numérique; la valeur F1-F5 s'affiche si vous utilisez le programme test de la masse graisseuse (body fat). Le message « ERR » apparaît en cas d'anomalie.

2.2: Fenêtre temps "TIME": Affiche le temps en valeur numérique.

2.3: "DISTANCE": Affiche la distance en valeur numérique, la valeur si vous utilisez le programme test de la masse graisseuse.

2.4: "CALORIES": Affiche les calories en valeur numérique, la valeur si vous utilisez le programme test de la masse graisseuse.

2.5:"PULSE": Affiche les pulsations cardiaques et affiche l'inclinaison lorsque vous appuyez sur la touche inclinaison (accès rapide).

2.6: Les 6 touches de l’écran tactile ont les mêmes fonctions que celles du clavier.

(Ⅲ) Fonctionnalité des touches:

3.1: “PROG”: Touche de sélection des programmes: Quand le tapis est à l’arrêt, sélectionnez le programme désiré parmi les programmes P0-P26 qui défilent.

3.2: “MODE”: Lorsque le tapis est à l’arrêt, sélectionnez le mode désiré. Vous pouvez sélectionner le compte à rebours en temps, en distance, en calories ou en mode normal. Par défaut le compte à rebours est de 30 mn sur les programmes P1-P26.

3.3: “START”: Quand le tapis est à l’arrêt, appuyez sur START pour le mettre en marche et appuyez de nouveau pour le mettre en pause.

3.4: “STOP”: Quand le tapis est en marche, appuyez sur Stop pour l’arrêter. Si un message « ERR » s’affiche à l’écran, appuyez sur Stop pour l’effacer. Quand le tapis s’arrête, appuyez sur Stop pour revenir à l’affichage par défaut.

3.5: Bouton “+” : Permet d'augmenter la vitesse lorsque le tapis est en marche et d’augmenter le paramètre en fonction BODY FAT.

3.6: Bouton “–“ : Permet de diminuer la vitesse lorsque le tapis est en marche et de diminuer le paramètre en fonction BODY FAT.

3.7 : “QUICK SPEED”: Quand le tapis est en marche, sélectionnez la vitesse souhaitée (4, 8,14) en appuyant la touche d’accès rapide.

3.8: “ “ KEY : Touche de diminution d’inclinaison

3.9: “ “ KEY : Touche d’augmentation d’inclinaison

4.0: “QUICK INCLINE KEY: Accès rapide pour choisir directement le degré d’inclinaison (4,8,12).

(Ⅵ): Clef de sécurité :

A tout moment vous pouvez retirer la clé de sécurité, l'écran affiche alors le message "E7", vous entendez une sonnerie d’alerte et le tapis s’arrête. Remettez la clef de sécurité, l’écran se rallume pendant 2 secondes et redémarrez en mode manuel.

(VII) Mise en marche:

5.1: Branchez le cordon d’alimentation à une prise de terre puis positionnez l’interrupteur sur « On ». L’écran clignote et émet un son bref.

5.2: Installez la clef de sécurité et mettez l’appareil sous tension, l’écran se met à clignoter, à sonner et l’appareil se positionne en mode normal P0.

5.3: Touche “PROG” : Sélectionnez le programme souhaité parmi les programmes P0-P26 qui défilent.

a) “P0” programme manuel : Appuyez sur “MODE” pour sélectionner un des 4 modes d’entraînement. L’utilisateur peut sélectionner la vitesse et l’inclinaison. Par défaut la vitesse est de1.0km/h, l’inclinaison est de 0%.

Mode 1: Comptabilise le temps, la vitesse et les calories.

Mode 2: Compte à rebours du temps. La fenêtre temps clignote, appuyez sur "+" "-" pour sélectionner le temps (de 5 à 99mn). Le temps par défaut est de 30 mn.

Mode 3: Compte à rebours de la vitesse. La fenêtre vitesse clignote, appuyez sur “+” “-“ pour sélectionner la vitesse (de 1.0 à 99.0km). La valeur par défaut est de 1km.

Mode 4: Compte à rebours calories. La fenêtre calories clignote, appuyez sur “+””-“ pour sélectionner les calories (de 20 à 990CAL. La valeur par défaut est de 50CAL.

b) P1-P12 : Programmes préenregistrés pour le compte à rebours du temps. Appuyez sur "+" "-" pour sélectionner le temps de 5 à 99mn, le temps par défaut est de 30 mn. Pressez la touche "MODE" pour revenir à la valeur par défaut.

5.4: Appuyez sur la touche Start, la fenêtre vitesse affiche 3→2→1 accompagné de 3 effets sonores, puis le tapis se met en marche.

a) Durant l’exercice appuyez sur "+" ou "-" ou sur les touches de la vitesse accès rapide pour régler la vitesse.

b) Programme P1-P26 : La vitesse et l'inclinaison sont divisés en 10 sections d’une même durée. A la fin de chaque section, vous entendez un avertissement de trois secondes. Lorsque les 10 sections sont terminées, le moteur s'arrête et émet un long signal sonore.

c) Quand le tapis est en marche, appuyez sur “START” pour le mettre en pause et appuyez une deuxième fois pour le redémarrer, les données sauvegardées se réafficheront.

5.5: Appuyez sur “STOP” pour arrêter le tapis progressivement. Les données seront réinitialisées aux valeurs par défaut.

5.6: Appuyez sur “ ▲▼“ ou sur « Quick incline » pour régler l’inclinaison.

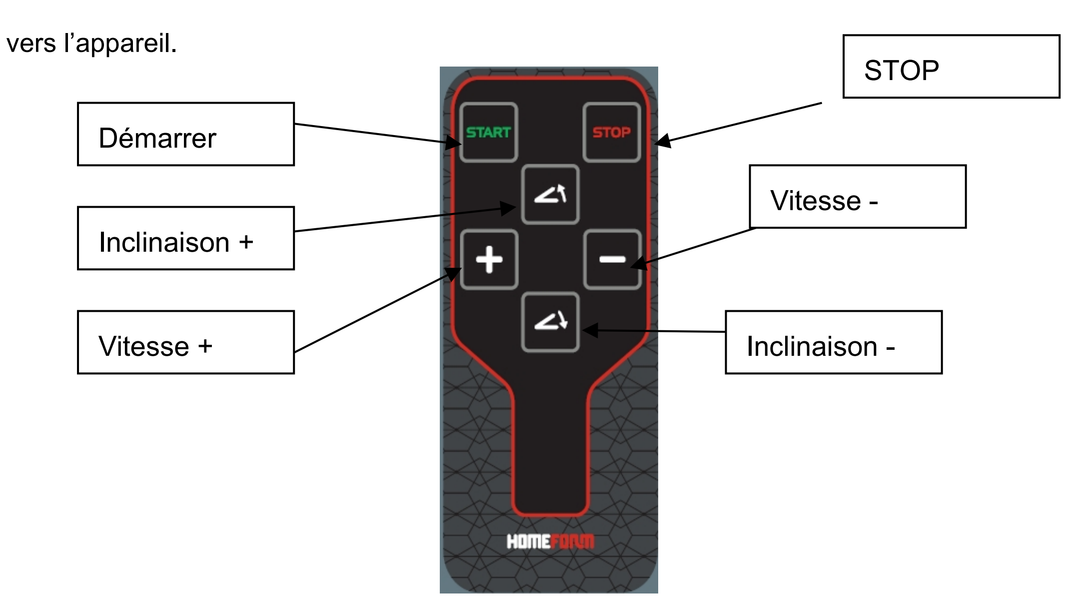
5.7: A tout moment vous pouvez retirer la clef de sécurité, l'écran affiche alors le message "E7", vous entendez une sonnerie d’alerte et le tapis s’arrête.

5.8: Le module contrôleur vérifie constamment l’état de l’appareil. En cas d’anomalie, le tapis s’arrête et le problème s’affiche sur l’écran.

5.9: Pour effacer le message d’erreur “ERR” appuyez sur Stop.

5.10: Distance de portée de la télécommande: 4 mètres maximum. Dirigez la télécommande

vers l'appareil.



5.11 FONCTION DE LA MASSE GRAISSEUSE

Lorsque le tapis est à l'arrêt, appuyez sur la touche "Prog" pour sélectionner la fonction "FAT". La fenêtre "Speed" affiche les paramètres, appuyez sur "MODE" pour sélectionner le numéro de série de l'appareil. La fenêtre « Distance » affiche le produit sélectionné. Appuyez sur les touches "+" ou "-" pour ajuster les données.

A) F1 détermine le sexe, 1 = homme, 2 = femme. La valeur par défaut est 1.

B) F2 détermine l'âge de 10 à 100 ans. La valeur par défaut est 25 ans.

C) F3 détermine la taille de 100 à 199cm. La valeur par défaut est 170CM.

D) F4 détermine le poids de 20 à 150kg. La valeur par défaut est de 70kg

E) F5 détermine L'IMC (indice de masse corporel). Placez les deux mains sur les capteurs, attendez 8 secondes, la fenêtre affiche l'IMC.

Détail des programmes:

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VITESSE	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0
	INCLINAISON	0	1	1	2	2	2	2	1	1	0
P2	VITESSE	1.0	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0.	6.0	3.0	1.0
	INCLINAISON	0	1	1	2	2	3	3	2	1	0
P3	VITESSE	1.0	4.0	6.0	8.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0
	INCLINAISON	0	2	2	3	3	2	2	3	3	0

P4	VITESSE	1.0	3.0	6.0	3.0	2.0	3.0	6.0	3.0	2.0	1.0
	INCLINAISON	0	1	2	3	4	5	4	3	2	0
P5	VITESSE	1.0	3.0	6.0	8.0	8.0	8.0	8.0	6.0	3.0	1.0
	INCLINAISON	0	2	4	6	8	9	8	6	4	0
P6	VITESSE	4.0	6.0	3.0	6.0	5.0	9.0	9.0	7.0	6.0	2.0
	INCLINAISON	0	4	6	8	4	6	8	6	4	0
P7	VITESSE	2.0	4.0	6.0	8.0	9.0	9.0	8.0	6.0	4.0	2.0
	INCLINAISON	0	6	7	8	6	5	4	3	2	0
P8	VITESSE	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	2.0
	INCLINAISON	0	6	3	4	5	5	4	1	6	0
P9	VITESSE	2.0	5.0	6.0	5.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	3.0
	INCLINAISON	6	5	4	3	2	2	1	0	0	0
P10	VITESSE	3.0	7.0	9.0	5.0	9.0	9.0	9.0	7.0	5.0	3.0
	INCLINAISON	6	5	2	7	3	8	2	5	2	0
P11	VITESSE	2.0	6.0	9.0	4.0	9.0	4.0	9.0	9.0	6.0	2.0
	INCLINAISON	0	3	6	9	10	9	8	6	4	0
P12	VITESSE	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	3.0	9.0	6.0	3.0
	INCLINAISON	8	9	10	11	12	8	6	6	4	0
P13	VITESSE	2	4	6	6	6	6	4	6	4	1
	INCLINAISON	0	0	10	8	7	6	4	3	0	0
P14	VITESSE	1	3	9	6	9	6	3	6	6	4
	INCLINAISON	0	0	9	11	9	11	12	11	0	0
P15	VITESSE	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINAISON	0	0	10	8	10	8	4	8	0	0
P16	VITESSE	2	3	9	6	9	6	3	6	6	3
	INCLINAISON	0	0	10	8	10	8	4	8	0	0
P17	VITESSE	4	6	9	11	9	11	11	11	4	2
	INCLINAISON	0	0	4	8	7	7	5	4	0	0
P18	VITESSE	2	4	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINAISON	0	0	5	4	5	4	2	4	0	0
P19	VITESSE	2	2	6	11	11	6	11	9	2	2
	INCLINAISON	0	0	6	12	10	12	8	6	0	0
P20	VITESSE	3	6	6	6	3	3	3	6	2	2

	INCLINAISON	0	0	8	8	2	2	2	6	0	0
P21	VITESSE	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINAISON	0	0	6	8	6	8	10	8	0	0
P22	VITESSE	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINAISON	0	0	2	2	12	12	12	8	0	0
P23	VITESSE	2	6	11	11	2	2	2	6	6	2
	INCLINAISON	0	0	2	2	12	12	12	8	0	0
P24	VITESSE	4	6	2	2	11	11	11	6	4	2
	INCLINAISON	0	0	10	10	2	6	6	8	0	0
P25	VITESSE	4	6	6	6	6	6	11	6	2	2
	INCLINAISON	0	0	4	6	7	11	10	10	0	0
P26	VITESSE	4	6	4	4	11	11	11	6	4	2
	INCLINAISON	0	0	5	8	10	11	10	11	0	0

DEPANNAGE

Problème	Cause probable	Solution
L'appareil ne fonctionne pas	a .L'alimentation n'est pas branchée	Branchez le cordon d'alimentation
	b. Clef de sécurité n'est pas insérée	Placez la clef de sécurité
	c .Circuit coupé	Vérifiez le tableau de commande et le câble signal.
	d. le tapis n'est pas sous tension	Positionnez l'interrupteur sur « on »
La bande de course n'est pas droite	a .La bande n'est pas assez lubrifiée	Lubrifiez la avec du silicone
	b . la bande est trop serrée	Ajustez-la
La bande de course en glissante	a. la bande n'est pas assez serrée	Ajustez-la
	b .la courroie moteur n'est pas assez serrée	Ajustez-la

MESSAGES D’ERREUR ET SOLUTIONS:

Problème	Cause probable	Solution
L’appareil ne fonctionne pas	a .L’alimentation n’est pas branchée	Branchez le cordon d’alimentation
	b. Clef de sécurité n’est pas insérée	Insérez la clef de sécurité convenablement.
	C: Le transformateur n’est pas installé correctement ou est défectueux.	Réinstaller le transformateur ou remplacez-le.
	D: Interruption du circuit électronique	Vérifiez le branchement des fils.
L’appareil s’arrête brusquement	A : La clef de sécurité s’est décrochée	Remettez la clef de sécurité sur son support.
	B: Problème dans le système électronique	Veuillez contacter le SAV
Clef défectueuse	Clef endommagée	Remplacez-la
	Clef ne fonctionne pas	Remplacez le clavier et le fil. Remplacez la carte. Remplacez la console.
E1	A: Câble de connexion mal inséré ou défectueux	Vérifiez le branchement du câble ou remplacez-le.
	B: Console défectueuse	Remplacez-la
	C: Transformateur défectueux	Remplacez-le
	D: Contrôleur défectueux	Remplacez-le
E2	A: Câble moteur ou moteur défectueux	Remplacez le câble moteur ou le moteur
	B: Les fils de connexion du moteur au contrôleur sont mal fixés ou le contrôleur est défectueux.	Vérifiez le branchement des fils ou changez le contrôleur
E3	A : Capteur cardiaque mal fixé	Vérifiez son installation

	B: Capteur cardiaque défectueux	Remplacez-le
	C: Les fils de connexion du capteur de vitesse et le contrôleur sont mal fixés.	Vérifiez le branchement des fils.
	D: Contrôleur défectueux	Remplacez le contrôleur
E5	A: Contrôleur défectueux	Remplacez le contrôleur
	B: Moteur défectueux	Remplacez le moteur
E7	C: La console ne capte pas le signal de la clef de sécurité	Vérifiez que la clef est bien enclenchée dans son support
Pas de pulsations cardiaques	A: Le fil des capteurs cardiaques n'est pas bien connecté ou est défectueux	Vérifiez le branchement du fil ou remplacez-le.
	B: Circuit électronique de la console est défectueux	Remplacez la console
Pas d'affichage console	A: La vis de la carte mère est mal fixée	Resserrez la vis
	B: Console défectueuse	Replacez la console

ENTRETIEN DU TAPIS

Un entretien régulier optimise les performances et prolonge la durée de vie de l'appareil. L'absence d'entretien peut endommager le tapis ou raccourcir sa durée de vie. Toutes les pièces du tapis doivent être vérifiées et resserrées régulièrement.

Les pièces usagées doivent être remplacées immédiatement.

REGLAGE DE LA BANDE DE COURSE

Durant les premières semaines d'utilisation, il se peut que vous ayez besoin d'ajuster la bande de course. Cette dernière est réglée en usine mais elle peut se détendre et se décentrer après utilisation, d'autant plus pendant la période de rodage.

REGLAGE DE LA TENSION DE LA BANDE DE COURSE:

Si la bande de course est glissante ou irrégulière quand vous courrez, il est fort probable que la tension doive être augmentée.

AUGMENTER LA TENSION DE LA BANDE DE ROULEMENT:

1. Sur le boulon situé à gauche de la bande, tournez la clé de 8mm dans le sens des aiguilles d'une montre d'1/4 de tour pour ajuster le rouleau arrière et augmenter la tension.
2. Répétez l'étape 1 sur le boulon situé à droite de la bande. Lorsque que le réglage de la bande de course est effectué, vérifiez que les boulons sont bien positionnés de la même manière des deux cotés afin qu'elle ne se décale pas d'un coté ou de l'autre.
3. Répétez les étapes 1 et 2 jusqu'à ce que la tension soit correctement ajustée.
4. NE PAS TROP SERRER – Le fait de trop serrer les boulons pourrait endommager la bande de course et causerait une usure prématurée des roulements.

Pour diminuer la tension de la bande, tournez les 2 boulons dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, avec le même nombre de tours.

Lorsque vous courez, il est possible que vous poussiez plus d'un pied que de l'autre. L'intensité de la déviation dépend de la force qu'un pied exerce par rapport à l'autre. Cette déviation peut déplacer la bande hors centre. Elle est normale et, la bande de roulement se recentrera lorsque personne n'utilise le tapis. Si la bande reste constamment excentrée, vous devrez la recentrer à la main.

Démarrez l'appareil sans que personne ne s'y trouve et appuyez sur la touche SPEED jusqu'à ce que la vitesse atteigne 6 km/h.

1. Observez si la bande de course est décentrée sur la droite ou sur la gauche de la plate-forme.

●Si elle se décentre sur la gauche de la plate-forme, à l'aide une clef tournez le boulon d'ajustement de gauche de ¼ de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et le boulon d'ajustement de droite de ¼ tour dans le sens inverse.

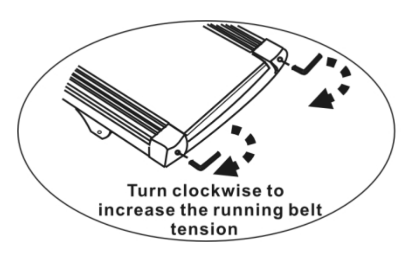
●Si elle se décentre sur la droite de la plate-forme, tournez le boulon d'ajustement de droite de ¼ de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et le boulon d'ajustement de gauche de ¼ tour dans le sens inverse.

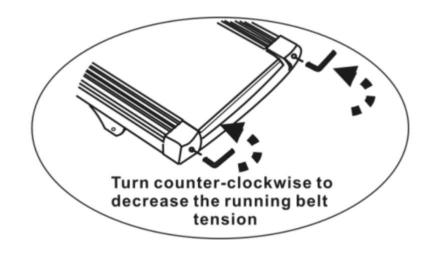
●Si la bande est toujours excentrée, répétez les étapes ci-dessus jusqu'à ce qu'elle soit centrée.

2. Après avoir centré la bande, augmentez la vitesse à 13 km/h et vérifiez si elle ne se décale pas.

Répétez les étapes ci-dessus si nécessaire.

Si la procédure ci-dessus ne parvient pas à résoudre le problème, il est possible que la tension de la courroie doive être augmentée.





LUBRIFICATION

Le tapis roulant est lubrifié en usine. Toutefois, il est recommandé de vérifier la lubrification régulièrement afin de garantir un bon fonctionnement.

Généralement, il n’est pas nécessaire de lubrifier le tapis durant la première année ou pendant les 500 premières heures de fonctionnement. Par la suite, tous les 3 mois, soulevez les côtés du tapis et vérifiez la surface de la bande aussi loin que possible. Si des traces de pulvérisation de silicone sont apparentes, la lubrification n'est pas nécessaire. Dans le cas d'une surface sèche, suivez les instructions suivantes :

N'utiliser que des pulvérisations de silicone sans huile.

Appliquer du lubrifiant sur la bande:

● Positionnez la bande de manière à ce que le joint soit situé au centre de la plateforme.

● Insérez la valve de pulvérisation dans la bouteille du lubrifiant.

● Soulevez la bande d'un côté et pulvérisez de l’avant vers l’arrière de la bande.

Répétez ce processus de l'autre côté de la bande et vaporisez chaque côté pendant environ 4 secondes.

● Attendez 1 minute afin de laisser le silicone se répartir avant de démarrer l’appareil.

ENTRETIEN:

Un nettoyage régulier de la bande de course permet d’augmenter sa durée de vie.

● Avertissement: Le tapis doit être débranché avant de commencer l’entretien afin d’éviter les décharges électriques.

●**Après chaque utilisation:** Essuyez la console et les autres surfaces avec un chiffon propre, doux et humide pour enlever les résidus de sueur.

Attention: N’utilisez pas de produits abrasifs ou de solvants. Pour éviter d’endommager l’ordinateur, éloignez tout liquide de l’appareil. N’exposez pas l’ordinateur à la lumière directe du soleil.

●**Chaque semaine:** Pour faciliter le nettoyage, il est recommandé de mettre un tapis de sol sous l'appareil. Les chaussures peuvent laisser de la saleté sur la bande de course qui peut tomber sous le tapis. Nettoyez le tapis de sol une fois par semaine.

Rangement:

Ranger l'appareil dans un endroit propre et sec. Assurez-vous que l'interrupteur principal est sur la position arrêt (off) et que le cordon d'alimentation est débranché de la prise murale.

NOTES IMPORTANTES :

● Cet appareil est conforme aux normes de sécurité actuelles. Il a été conçu exclusivement pour un usage privé. Toute autre utilisation est interdite et peut même être dangereuse. Nous ne serons être tenus responsables des dommages causés par une mauvaise utilisation.

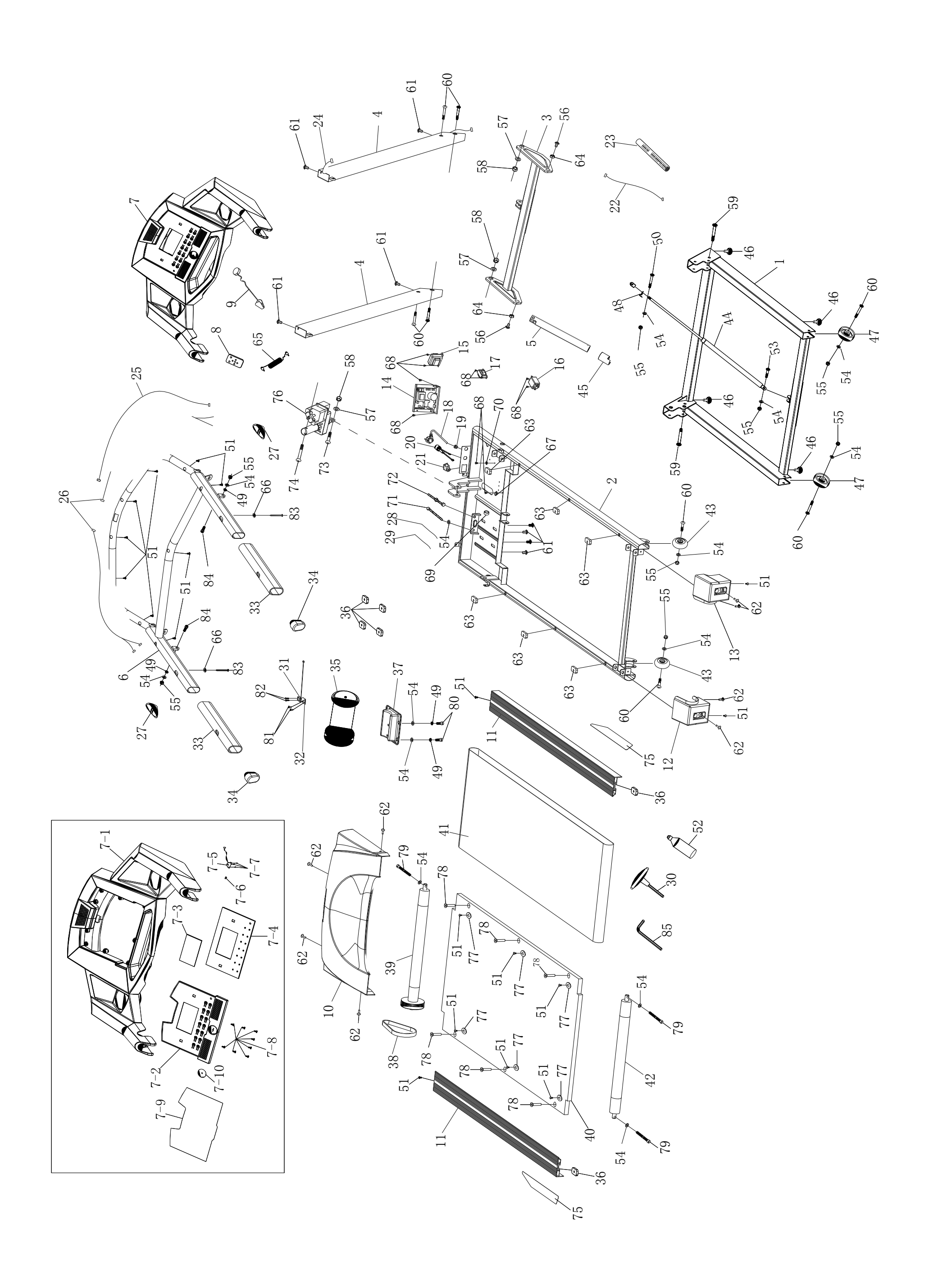
● Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'entraînement afin d'évaluer votre condition physique. Le diagnostic de votre médecin doit déterminer votre programme d'exercice. Un entraînement inapproprié ou excessif peut avoir des conséquences néfastes sur votre santé.

● Lisez attentivement les conseils de remise en forme et les instructions de l'exercice. En cas de douleurs, d'essoufflement, de malaise ou d'autres troubles physiques, arrêter immédiatement l'entrainement. Consultez immédiatement votre médecin si la douleur persiste.

● Cet appareil n'est pas destiné à un usage professionnel ou médical, et ne doit pas être utilisé à des fins thérapeutiques.

● Les capteurs de pulsations cardiaques ne peuvent être utilisés à des fins médicales. Ils donnent une information approximative qui permet une comparaison entre différentes séances d'entrainement.

VUE ECLATEE



LISTE DES PIECES

ART	DESIGNATION	QUANTITE
1	Châssis	1
2	Cadre de base	1
3	Cadre d'inclinaison	1
4	Cadre vertical	2
5	Glissière de piston	1
6	Support de console	1
7	Console	1
8	Contrôleur	1
9	Clef de sécurité	1
10	Capot de moteur	1
11	Rail latéral	2
12	Cache arrière gauche	1
13	Cache arrière droit	1
14	Contrôleur	1
15	Transformateur	1
16	Filtre	1
17	Bobine	1
18	Cordon d'alimentation	1
19	Guide câble SR-5R1	1
20	Fusible	1
21	Commutateur	1
22	Fil L-800	1
23	Gaine de fil	1
24	Fil L-1100	1
25	Fil L-850	1
26	Handle pulse wire	2
27	Capteur cardiaque	2
28	Fil d'alimentation L-350(rouge)	1
29	Fil d'alimentation L-350(noir)	1
30	Clef Allen	1
31	Capteur de vitesse	1

32	Support capteur de vitesse	1
33	Poignée mousse	2
34	Capuchon d'extrémité de tube	2
35	Moteur	1
36	Coussin carré moteur	6
37	Cadre base moteur	1
38	Courroie moteur	1
39	Rouleau avant	1
40	Planche de course	1
41	Bande de course	1
42	Rouleau arrière	1
43	Roue φ46	2
44	Cylindre	1
45	Capuchon d'extrémité Φ33×Φ23×48	1
46	Protection pieds φ28×φ23×t11×M8×20	4
47	Roue φ62	2
48	Ressort	1
49	Rondelle élastique Φ8	4
50	Vis Allen C.K.S.semi-filetée M8×50×20	1
51	Vis ST4×16	19
52	Huile silicone	1
53	Vis Allen C.K.S.semi-filetée M8×30×20	1
54	Rondelle plate Φ8	14
55	Ecrou hexagonal auto-bloquant M8	8
56	Vis Allen C.K.S. filetée M10×25	2
57	Rondelle plate Φ10	3
58	Ecrou hexagonale auto-bloquant M10	3
59	Vis Allen C.K.S. semi-filetée M10×70×20(8.8)	2
60	Vis Allen C.K.S. semi-filetée M8×40×20	4
61	Vis Allen C.K.S. filetée M8×15	8
62	Vis Philips C.K.S. filetée M5×10	8
63	Coussin carré 20*40*t8.0	6
64	Bouchon métal Φ17×Φ10×7	2

65	Câblage MP3	1
66	Rondelle plate	2
67	Guide cable	1
68	Vis Philips C.K.S. filetée M4×10	11
69	Bobine φ29×φ17×t7.5	1
70	Rondelle Φ5	1
71	Vis hexagonale filetée M8×75	1
72	Vis moteur M8×65	1
73	Colle	1
74	Vis Allen C.K.S. semi-filetée M10×55×25	1
75	Colle	1
76	Moteur d’inclinaison	1
77	Guide rail latéralφ25×φ5×4.5	6
78	Vis Philips filetée M6×40	6
79	Vis de règlage M8×75	3
80	Boulon Allen M8×15	2
81	Vis Philips C.K.S. fileté M4×6	2
82	Vis auto-perçante Philips ST3×10	2
83	Vis auto-perçante Philips ST4×50	2
84	Boulon Allen M8×25	2
85	Clef Allen	1
7	Console	1
7-1	Boitier de console	1
7-2	Plaque de console	1
7-3	Protège-écran console	1
7-4	PCB board	1
7-5	Clef de sécurité	1
7-6	Bouton clef de sécurité	1
7-7	Vis cruciforme PWA2.6*6*6	3
7-8	Vis cruciforme ST4*10	9
7-9	Revêtement console	1
7-10	Autocollant clef de sécurité (jaune)	1

Exercices d'étirement

Un bon entraînement commence par des échauffements et se termine par des exercices d'étirement. L'échauffement prépare votre corps, il vous permet d'éviter les problèmes musculaires. Vous trouverez ci-dessous des exercices d'échauffement et d'étirement.

Veuillez les lire attentivement:

1. **Toucher les orteils**

Pliez lentement le buste vers l'avant et essayez de toucher vos pieds avec vos mains. Descendez le plus bas possible afin de toucher vos orteils. Maintenez si possible cette position pendant 20-30 secondes.



2. Exercices pour les genoux

Asseyez-vous sur le sol, et étendez votre jambe droite. Pliez la jambe gauche et placez votre pied sur votre cuisse droite. Essayez de toucher votre pied droit avec votre bras droit. Maintenez si possible cette position pendant 30-40 secondes.



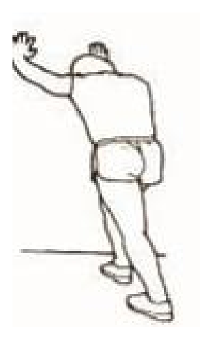
3. Exercices pour les mollets

Debout, une jambe devant l'autre, penchez vous vers l'avant et placez vos mains contre le mur.

Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat au sol. Pliez votre jambe avant,

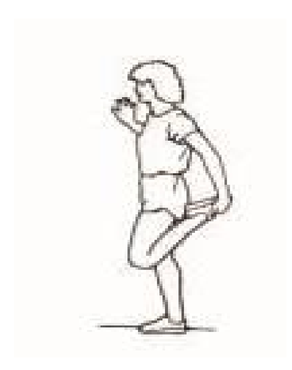
penchez-vous et avancez vos hanches vers le mur. Maintenez 30-45 secondes puis relâchez.

Changez de jambe et recommencez.



4. Exercices pour le haut des cuisses

Avec une main contre le mur pour garder l'équilibre, attrapez un pied avec l'autre main. Amenez votre talon le plus près possible de votre fessier. Maintenez la position pendant 30 secondes puis relâchez. Répétez l'exercice 2 fois pour chaque jambe.



5. Exercice pour les adducteurs

Asseyez-vous sur le sol et placez les plantes des pieds l'une contre l'autre, genoux vers l'extérieur. Ramenez vos pieds le plus près possible de l'aine puis appuyez vos genoux vers le bas. Maintenez si possible cette position pendant 30-40 secondes.



MANUEL DE USO

HOMEFORM 16 TOUCH



Gracias por la compra de este producto HOMEFORM. Este aparato le ayudará a mejorar su condición física desde la tranquilidad de casa. Por favor lea atentamente las instrucciones de montaje así como las recomendaciones de seguridad a tener en cuenta antes de toda utilización.

Conserve este manual

La garantía :

Este aparato ha sido fabricado con materiales de calidad que responden a las exigencias de las normas en vigor.

La garantía es aplicable siempre y cuando el montaje se haga conforme a las instrucciones descritas en este manual, y el aparato se utilice adecuadamente. Una utilización indebida y/o un transporte incorrecto pueden anular la garantía.

Si el aparato que Usted acaba de adquirir presenta algún defecto, contacte el servicio post-venta durante el periodo de validez de la garantía. La garantía aplica para las siguientes piezas : Chasis, cables, componentes eléctricos y ruedas. No cubre lo siguiente :

1. Daños causados por una exposición a la interperie.
2. La intervención de personal no calificado para repararla.
3. Una manipulación indebida del aparato.
4. Hacer caso omiso de las instrucciones del manual de uso.

Las piezas desgastadas así como aquellas a reemplazar por el uso (ejemplo la plancha de correr) no están cubiertas por la garantía. Este aparato está hecho para un uso personal, razón por la cual la garantía no aplica en caso de uso profesional o colectivo.

Las piezas sueltas pueden comprarse contactando nuestro servicio post-venta.

Asegúrese de tener a la mano los siguientes documentos en el momento de hacer su pedido :

1. Manual de uso
2. Número del modelo (descrito en la portada de este manual)
3. La descripción de la pieza a cambiar
4. La referencia de la pieza suelta
5. Su factura con la fecha de compra.

Contacte el servicio post-venta antes de efecturar cualquier devolución. Sin un previo acuerdo con el servicio post-venta, los portes de la devolución serán a cargo del remitente.

Instrucciones generales de seguridad:

Nos preocupamos por el tema de seguridad desde la concepción misma de este aparato de fitness y su fabricación. Sin embargo, es importante seguir ciertas precauciones

durante su utilización. No asumimos la responsabilidad en caso de presentarse accidentes causados por negligencia durante su uso.

Por su seguridad, lea atentamente las siguiente instrucciones antes de utilizar este aparato por primera vez :

1) Consulte su médico antes de comenzar a utilizar este aparato. Si Usted hace ejercicio regularmente y de forma intensiva, el visto bueno de su médico es aconsejable, en especial aquellas personas con problemas de salud.
2) Las personas minusválidas deben obligatoriamente contar con el visto bueno de un médico y permanecer bajo supervisión durante la utilización del aparato.
3) Utilice prendas y zapatos adaptados para este tipo de aparatos. Evite las prendas amplias que puedan enredarse dentro del aparato.
6) Suspenda inmediatamente el ejercicio en caso de sentir un malestar o si experimenta dolor en los músculos o articulaciones. Permanezca siempre atento a la señales de su cuerpo durante el ejercicio. Si experimenta síntomas de vértigo, ésto significa que está haciendo mucho esfuerzo. A partir del momento en que sienta mareo, túmbese sobre el suelo hasta que se sienta mejor.
7) Asegúrese que no haya niños cerca durante su entrenamiento. Guárdelo en un lugar donde los niños y animales no tengan acceso.
6) El aparato debe ser utilizado por una sola persona a la vez.
7) Una vez el aparato esté armado, asegúrese que todos los pernos, tornillos y tuercas están correctamente puestos. Utilice únicamente las piezas proveídas o recomendadas por el fabricante.
8) No utilice jamás un aparato dañado.
9) Instale el aparato sobre una superficie liza, limpia y sólida. No utilice este aparato cerca al agua y asegúrese que no haya objetos puntiagudos alrededor del mismo.
Si lo estima necesario, instale un estera o tapete de protección (no incluida) para proteger el suelo. Por razones de seguridad, reserve un espacio de al menos 0,5 m alrededor del aparato.
10) Permanezca alejado del aparato mientras otra persona lo utiliza, así evita el riesgo de lastimarse. No inserte ningún objeto dentro de las aberturas.

11) Utilice este aparato únicamente para los fines descritos en este manual. No utilice jamás piezas que no sean recomendadas por el fabricante.
12) Si el cable de alimentación se daña, debe ser reemplazado por el fabricante, para ésto, contacte el servicio post-venta.

Recomendaciones de seguridad

Fuente de alimentación:

- Instale el aparato cerca de una toma eléctrica.
- Este aparato debe conectarse en una toma de polo a tierra. No conecte otros aparatos a esa misma toma y no utilice alargadores (extensiones).
- Una toma de polo a tierra defectuosa puede provocar choques eléctricos. Haga revisar la toma por un electricista si Ud tiene dudas que el aparato no está correctamente conectado a tierra. No cambie Usted mismo el enchufe del aparato si éste no es compatible con la toma eléctrica de su casa, solicite a un electricista la instalación de una toma adecuada.
- Las variaciones de tensión pueden causar daños serios al aparato. Con el fin de evitar el riesgo de daños, es aconsejable contar con un dispositivo de protección contra este tipo de variaciones (no incluido).
- Mantenga el cable de alimentación alejado de las ruedas de transporte y no lo deje sobre el aparato. No utilice el aparato si el cable de alimentación está dañado o muestra evidencia de haber sido usado.
- Desconecte el aparato antes de cualquier tipo de mantenimiento. Este debe efectuarse por los técnicos autorizados salvo indicación contraria del fabricante. Si Usted no tiene en cuenta estas instrucciones, la garantía se anulará automáticamente.
- Antes de cada utilización, verifique que el aparato no tenga ninguna avería.
- No utilice este aparato en espacios exteriores (garaje, jardín, terraza cubierta o toldo).
- El aparato no debe estar expuesto ni a la humedad, ni a la luz directa ni al sol.
- El aparato no debe nunca dejarse sin supervisión mientras esté conectado.

Asegúrese de que la banda para correr esté siempre correctamente estirada. Ponga la cinta a funcionar con el fin de que la banda gire antes de subirse en el aparato, después, Usted podra dar inicio a su entrenamiento.

Ensamblaje

Antes de comenzar el ensamblaje lea atentamente las diferentes etapas mencionadas en las instrucciones de montaje, y revise los diagramas.

- Retire los empaques y ponga las piezas sobre una superficie vacia. Esto le permitirá simplificar el montaje..
- Sea prudente durante el montaje del aparato, la manipulación de las piezas y herramientas implica siempre un riesgo.
- Asegúrese de contar con un ambiente de trabajo seguro ; por ejemplo, no permita que los componentes y piezas queden tirados por el suelo y deshágase inmediatamente de los empaques con el fin de evitar que los niños puedan jugar con ellos (las bolsas plásticas representan un peligro de sofocación para los niños.
- Tómese su tiempo para analizar los diagramas y ensamblar el aparato según la serie de ilustraciones.
- El aparato debe ser ensamblado cuidadosamente por adultos.

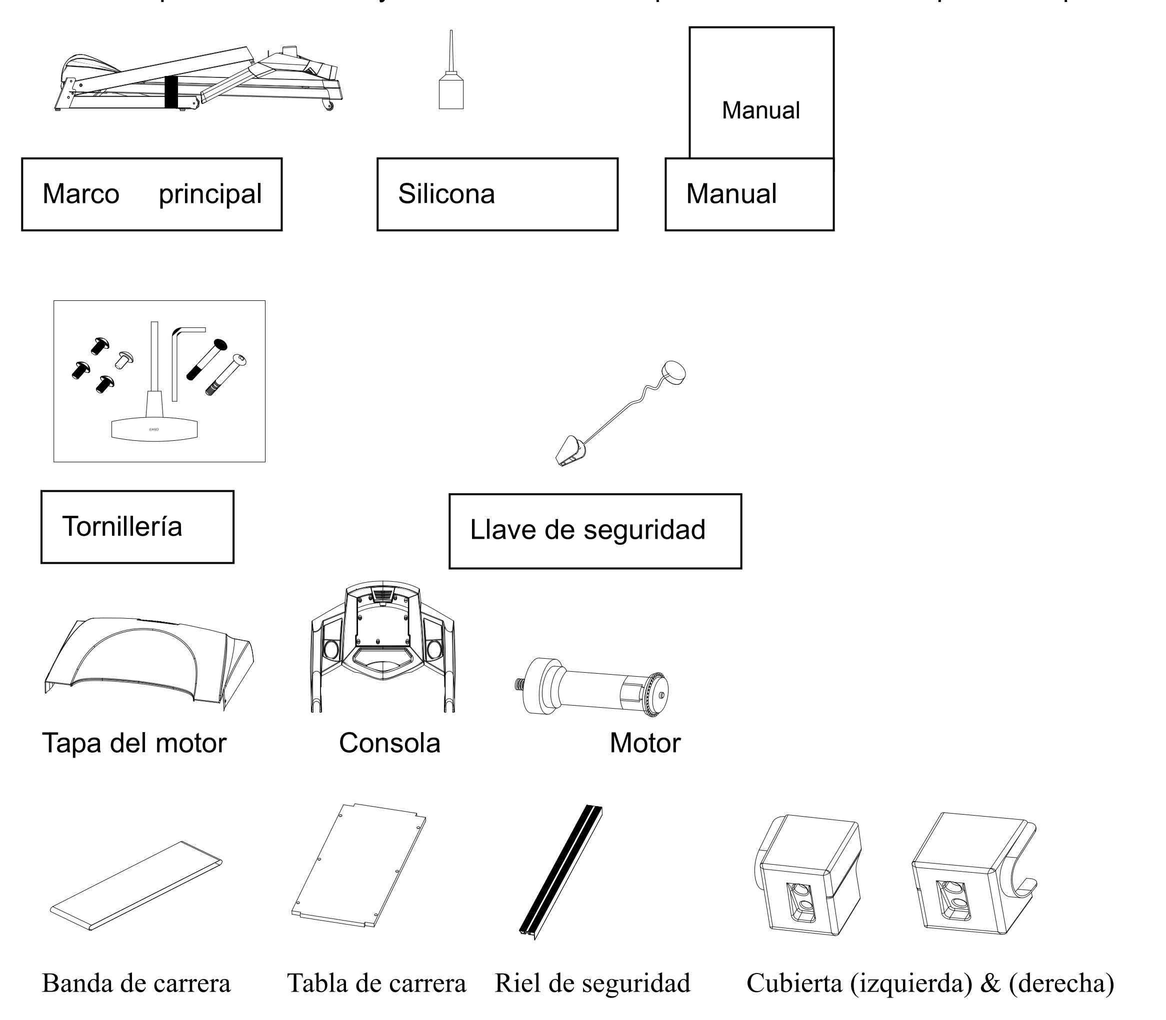
Desembalaje y embalaje :

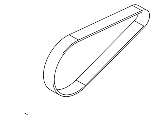
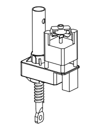
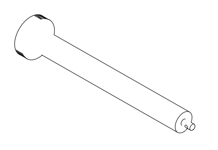
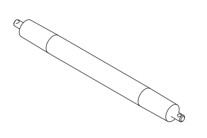
¡ Advertencia ! : Tenga cuidado de no hacerse daño durante el montaje del aparato.

NOTE: Lea atentamente todas las etapas antes de comenzar el ensamblaje.

Desembalaje y control de contenido de la caja :

- Levante y retire la caja dentro de la cual se encuentra el aparato.
- Verifique su contenido y contacte el servicio post-venta si detecta que faltan piezas.



Correa del motor | Motor de inclinación | Rodillo delantero | Rodillo trasero

Partes de la Cinta de correr

Consola
Sensor de pulso cardíaco
Agarraderas
Montante vertical
Tapa del motor
Banda de carrera
Riel de seguridad
Cubierta derecha
Marco de inclinación
Chasis
Marco principal
Cubierta izquierda

Detalles técnicos

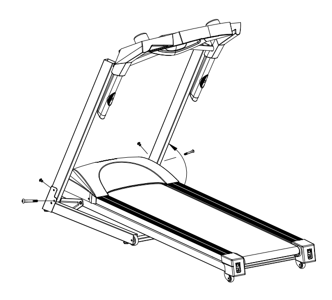
Voltaje	AC-220V 50Hz
Peso máximo	100Kg
Dimensiones	1595*730*1260mm
Superficie de carrera	1200*420mm
Potencia	900W
Velocidad	1.0—16Km/h

Set de hardware

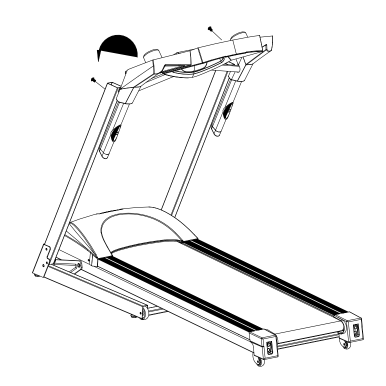
Perno （M8*15） 4pcs	Llave Allen T 1pcs	Allen C.K.S.half thread screw（M8*40*20） 2pcs
Llave Allen L 1pcs		

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Etapa 1: Retire el aparato de su embalaje e instálelo sobre una superficie plana. Mantenga el manillar con una mano, levante lentamente el montante vertical y atornille con un tornillo M8X40 cada costado, después utilice un tornillo M8X15 para la parte de atrás. Apriete los tornillos correctamente.



Etapa 2: Levante la consola al máximo y fijéla al marco vertical con un tornillo M8*15.



Etapa 3: Apriete los tornillos correctamente.



INSTALACION DE LA CINTA DE CORRER

Con el fin de hacer su entrenamiento agradable, el aparato debe instalarse en un lugar cómodo y práctico. Esta cinta ha sido diseñada para ocupar un mínimo de espacio y para adaptarse lo mejor posible a su entorno.

- No utilice este aparato en espacios exteriores, cerca al agua, ni en un lugar húmedo.
- Asegúrese de que el cable de alimentación no esté situado en un lugar o corredor de paso.
- Si el aparato se instala sobre una moqueta o una alfombra, verifique que hay suficiente espacio entra las fibras de las mismas y la plataforma. Si tiene alguna duda es preferible instalar una estera bajo el aparato.
- El aparato debe ser instalado a 1m20 de cualquier mueble o pared.

- Reserve una zona de seguridad de 2mx1m en la parte de atrás del aparato, con el fin de que Usted pueda bajarse fácilmente del mismo en caso de urgencia.

Pasado un tiempo y después de una utilización intensiva, es posible que una marca de polvo negro aparezca bajo el aparato. Esta marca es normal y se quita fácilmente con una aspiradora. En consecuencia, aconsejamos instalar una estera bajo el aparato.

UTILIZACION DE UNA UNICA TOMA ELECTRICA

Este aparato debe ser alimentado por una sola toma eléctrica.. Es importante que **ningún** otro aparato electrónico como por ejemplo un televisor, sea conectado a la misma toma.



¡PRECAUCION!

La cinta debe instalarse sobre una superficie plana. Si la plataforma se instala sobre una superficie irregular, el sistema electrónico puede sufrir daños.

Por favor lea atentamente las instrucciones y siga las recomendaciones antes de utilizar el aparato.

PUESTA EN MARCHA

Conecte el cable de alimentación a la toma y después pase el interruptor a « On ». La pantalla se pondrá en marcha.

LLAVE DE SEGURIDAD

La llave de seguridad sirve para suspender la corriente principal del aparato en caso de caida, permite parar el aparato de forma inmediata. A una velocidad alta, es peligroso parar la cinta, en consecuencia la llave de seguridad debe ser utilizada en caso de urgencia. Para parar la cinta tranquilamente y sin riesgo, utilice el botón rojo STOP. La cinta no se encenderá si la llave de seguridad no está correctamente insertada en el soporte del medio de la consola. La otra parte de la llave de seguridad debe atarse a su vestimenta, con el fin de producir la suspesión inmediata de la cinta en caso de caida. Para su seguridad, no utilice nunca la cinta sin haber atado la llave a su vestimenta.

SUBIRSE Y BAJARSE DEL APARATO

Sea prudente cuando se suba y se baje del aparato; recomendamos mucho sostenerse de los puñados. Antes de comenzar, sosténgase de los puñados (agarraderas) y ponga sus pies sobre los rieles de seguridad a cada costado del aparato. Después, pose sus pies sobre la banda cuando la cinta haya comenzado a desplazarse a una velocidad baja y constante. Fije su mirada siempre hacía adelante, durante el ejercicio. No intente nunca girarse cuando la cinta esté en movimiento. Cuando haya acabado su ejercicio, pare la cinta oprimiendo el botón rojo « STOP ». Espere a que pare completamente antes de bajarse.

¡ATENCION!

No utilice nunca la cinta sin haber atado la llave a su ropa. .

¡ADVERTENCIA!

Por su seguridad, súbase a la cinta cuando la velocidad sea inferior a 3km/h.

PLEGAR LA CINTA DE CORRER

1. Ajuste la inclinación a la posición plana (posición 0).

2. Desconecte el aparato antes de plegarlo.

3. Levante la plataforma hasta que quede paralela al brazo vertical y hasta que el cilindro esté en una posición segura.

4. **Atención**: Verifique que el dispositivo de apagado del cilindro quede incluido en el plegado

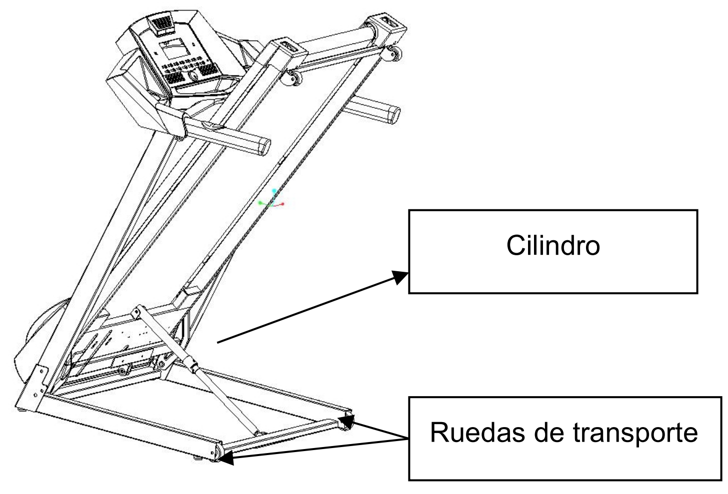
DESPLEGAR LA CINTA DE CORRER

1. Ponga una mano sobre el manillar y con la otra empuje la parte alta de la plataforma hacía delante.
2. Con uno de sus pies presione sobre el centro del cilindro para liberar el dispositivo de apagado.
3. Empuje la plataforma hacía abajo para que descienda lentamente.

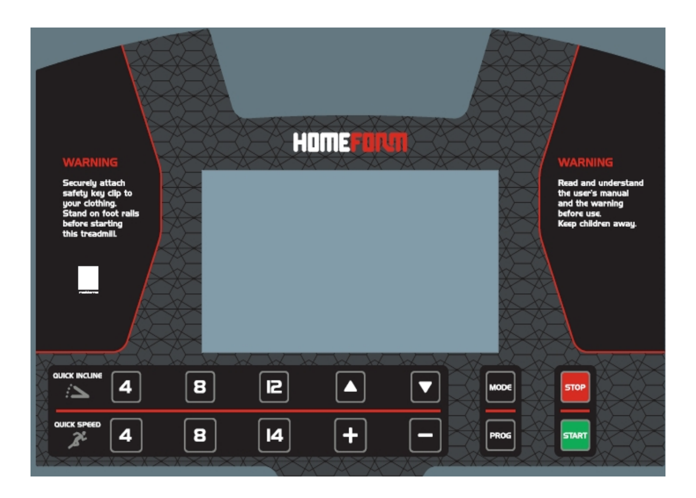
DESPLAZAR LA CINTA DE CORRER

La cinta puede ser desplazada en casa con total seguridad en posición de plegado y utilizando las ruedas de transporte.

Para desplazarla, sostenga firmemente el manillar a dos manos, hale la cinta rodante hacía Usted con una inclinación de 30 a 40 grados hasta que la cinta esté estable sobre las ruedas, después, desplácela lentamente.



Definición del teclado de la consola



(Ⅰ)：Funciones :

1.1: P0: programa usuario; P1-P26 programas predefinidos.

1.2 : Pantalla LCD 14 teclas

1.3: Velocidad:1.0-16.0km/h

1.4: Inclinación: 0-12%

1.5: Función de detección : superación de peso máximo permitido, sobrecarga eléctrica, interferencia electromagnética.

1.6: Autocontrol y alarma en caso de situación anormal.

1.7: Función infraroja para el telecomando.

1.8: Pantalla táctil con 6 teclas

(Ⅱ): Funciones de la pantalla LCD :

2.1: “SPEED”: Cuando la cinta arranca, la ventana « tiempo » presenta una cuenta regresiva 5-4-3-2-1. Después, la velocidad se presenta numéricamente; el valor F1-F5 se presenta si Usted utiliza el programa test de la masa grasa (body fat). El mensaje « ERR » aparece en caso de anomalía.

2.2: Ventana tiempo “TIME”: Presenta el tiempo en formato numérico.

2.3: “DISTANCIA”: Presenta la distancia en formato numérico. El valor si Usted utiliza el programa de test de la masa grasa

2.4: “CALORIAS”: Presenta las calorías en formato numérico. El valor si Usted utiliza el programa de test de la masa grasa.

2.5:“PULSO”: Presenta las pulsaciones cardíacas y la inclinación cuando Usted oprime la

tecla inclinación (acceso rápido).

2.6: Las 6 teclas de la pantalla táctil tienen las mismas funciones que aquellas del teclado.

(Ⅲ) Funcionalidad de las teclas:

3.1: "PROG": Tecla selección de programas : Cuando la cinta no esté en movimiento, seleccione el programa deseado entre los programas P0-P26 que se despliegan.

3.2: "MODE": Cuando la cinta no esté en movimiento, seleccione el modo deseado. Usted puede seleccionar la cuenta regresiva en tiempo, distancia, calorías y en modo normal. Por defecto la cuenta regresiva es de 30 min en los programas P1-P26.

3.3: "START": Cuando la cinta no esté en movimiento, oprima START para ponerla en marcha y oprima de nuevo para ponerla en pausa.

3.4: "STOP": Cuando la cinta esté en marcha, oprima STOP para parar. Si la pantalla muestra un mensaje de error« Err », oprima STOP para borrarlo. Cuando la cinta para, oprima STOP para volver a la visualización por defecto.

3.5: "+" KEY: Permite aumentar la velocidad cuando la cinta está en marcha y de aumentar el parámetro la función BODY FAT.

3.6: "–" KEY: Permite disminuir la velocidad cuando la cinta está en marcha y de disminuir el parámetro y de disminuir el parámetro en la función BODY FAT.

3.7 : "QUICK SPEED": Cuando la cinta está en marcha, seleccione la velocidad deseada (4, 8,14) oprimiendo la tecla de acceso rápido.

3.8: "▼ " KEY : Tecla de disminución de inclinación

3.9: "▲ " KEY : Tecla de aumento de inclinación

4.0: "QUICK INCLINE KEY: Acceso rápido para escoger directamente el grado de inclinación.

(4,8,12).

(Ⅵ): Llave de seguridad :

Usted puede retirar la llave de seguridad en cualquier momento, con lo cual, la pantalla muestra el mensaje « E7 » y Usted escuchará una alarma sonora de alerta y la cinta para. Reinserte la llave de seguridad, la pantalla se ilumina 2 segundos e inicialice en modo manual.

(Ⅴ) Puesta en marcha:

5.1: Conecte el cable de alimentación a una toma de polo a tierra, después ponga el interruptor en « On ». La pantalla titila y emite un sonido breve.

5.2: Instale la llave de seguridad y ponga el aparato en uso, la pantalla comenzará a titilar, a sonar y el aparato se pondrá en mode normal P0.
5.3: Tecla "PROG" : Seleccione el programa deseado entre los programas P0-P26 que se despliegan.

a) "P0" programa manual : Oprima "MODE" para seleccionar uno de los 4 modos de entrenamiento. El usuario puede seleccionar la velocidad y la inclinación. Por defecto la velocidad est de 1.0km/h y la inclinación est de 0%.
Mode 1: Contabiliza el tiempo, la velocidad y las calorías.
Mode 2: Cuenta regresiva del tiempo. La ventana de tiempo titila, oprima sobre "+" "-" para seleccionar el tiempo (de 5 a 99mn). El tiempo por defecto es de 30 mn.
Mode 3: Cuenta de la velocidad. La ventana velocidad titila, oprima sobre "+" "-" para seleccionar la velocidad (de 1.0 a 99.0km). El valor por defecto es de 1km.
Mode 4: Cuenta de las calorías. La ventana calorías titila, oprima sobre "+""-" para seleccionar las calorías (de 20 a 990CAL). El valor por defecto es de 50 cal.

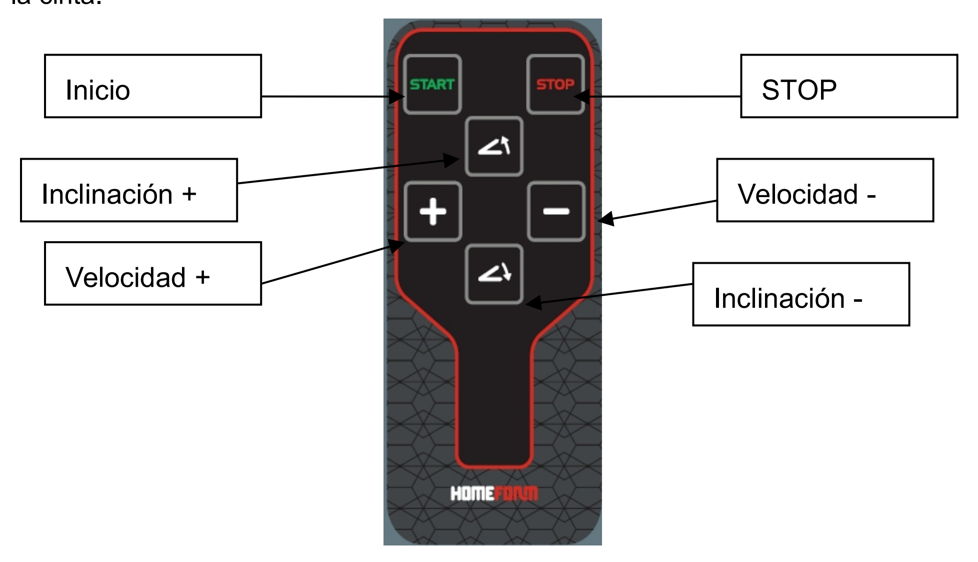
b) P1-P12 : Programas predefinidos para la cuenta regresiva del tiempo. Oprima sobre "+" "-" para seleccionar el tiempo de 5 a 99mn, el tiempo por defecto es de 30 min. Presione la tecla "MODE" para volver al valor por defecto.
5.4: Oprima sobre la tecla START, la ventana de velocidad presenta 3→2→1 acompañada de 3 efectos sonoros, después la cinta comienza a funcionar.
a) Durante el ejercicio, oprima sobre "+" o "-" o sobre las teclas de velocidad para ajustar la velocidad.
b) Programa P1-P26 : La velocidad y la inclinación se dividen en 10 sesiones de una misma duración. Al final de cada sesión, Usted escuchará una señal de advertencia durante tres segundos. Cuando las 10 sesiones hayan finalizado, el motor se apaga y emite una larga señal sonora.
c) Cuando la cinta está en marcha, oprima sobre "START" para ponerla en pausa y oprima una segunda vez para reinicializarla y los datos registrados se visualizarán de nuevo.
5.5: Oprima sobre "STOP" para parar la cinta progresivamente. Los datos se reinicializarán a valores por defecto.
5.6: Oprima sobre "▲▼ " o sobre « Quick incline » para ajustar la inclinación.
5.7: A todo momento Usted puede retirar la llave de seguridad, en ese caso, la pantalla

mostrará el mensaje "E7", Usted escuchará una alarma sonora de alerta y la cinta para.

5.8: El módulo controlador verifica constantemente el estado del aparato. En caso de anomalía, la cinta para y el problema se visualiza en la pantalla.

5.9: Para borrar el mensaje de error “ERR” oprima sobre STOP.

5.10: Distancia de alcance del telecomando: 4 metros máximo. Dirija el telecomando hacía la cinta.



5.11 FUNCION DE LA MASA GRASA

Cuando la cinta está parada, oprima la tecla "Prog" para seleccionar la función "FAT". La ventana « Speed" muestra los parámetros sobre "MODE" para seleccionar el número de serie del aparato. La ventana « Distance » presenta el producto seleccionado. Oprima sobre las teclas +" ou "-" para ajustar los datos.

A) F1 indicar el sexo, 1 = hombre, 2 = mujer. El valor por defecto es 1.

B) F2 indicar la edad de 10 a 100 años. El valor por defecto es 25 años.

C) F3 indicar la altura de 100 a 199cm. El valor por defecto es 170CM.

D) F4 indicar el peso de 20 a 150kg. El valor por defecto es 70kg

E) F5 indica el IMC (índice de masa corporal). Ponga las dos manos sobre los sensores, espere 8 segundos, la ventana mostrará IMC.

Detalle de programas:

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDAD	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0
	INCLINACION	0	1	1	2	2	2	2	1	1	0
P2	VELOCIDAD	1.0	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0.	6.0	3.0	1.0
	INCLINACION	0	1	1	2	2	3	3	2	1	0
P3	VELOCIDAD	1.0	4.0	6.0	8.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0
	INCLINACION	0	2	2	3	3	2	2	3	3	0
P4	VELOCIDAD	1.0	3.0	6.0	3.0	2.0	3.0	6.0	3.0	2.0	1.0
	INCLINACION	0	1	2	3	4	5	4	3	2	0
P5	VELOCIDAD	1.0	3.0	6.0	8.0	8.0	8.0	8.0	6.0	3.0	1.0
	INCLINACION	0	2	4	6	8	9	8	6	4	0
P6	VELOCIDAD	4.0	6.0	3.0	6.0	5.0	9.0	9.0	7.0	6.0	2.0
	INCLINACION	0	4	6	8	4	6	8	6	4	0
P7	VELOCIDAD	2.0	4.0	6.0	8.0	9.0	9.0	8.0	6.0	4.0	2.0
	INCLINACION	0	6	7	8	6	5	4	3	2	0
P8	VELOCIDAD	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	2.0
	INCLINACION	0	6	3	4	5	5	4	1	6	0
P9	VELOCIDAD	2.0	5.0	6.0	5.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	3.0
	INCLINACION	6	5	4	3	2	2	1	0	0	0
P10	VELOCIDAD	3.0	7.0	9.0	5.0	9.0	9.0	9.0	7.0	5.0	3.0
	INCLINACION	6	5	2	7	3	8	2	5	2	0
P11	VELOCIDAD	2.0	6.0	9.0	4.0	9.0	4.0	9.0	9.0	6.0	2.0
	INCLINACION	0	3	6	9	10	9	8	6	4	0
P12	VELOCIDAD	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	3.0	9.0	6.0	3.0
	INCLINACION	8	9	10	11	12	8	6	6	4	0
P13	VELOCIDAD	2	4	6	6	6	6	4	6	4	1
	INCLINACION	0	0	10	8	7	6	4	3	0	0
P14	VELOCIDAD	1	3	9	6	9	6	3	6	6	4
	INCLINACION	0	0	9	11	9	11	12	11	0	0
P15	VELOCIDAD	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINACION	0	0	10	8	10	8	4	8	0	0

P16	VELOCIDAD	2	3	9	6	9	6	3	6	6	3
	INCLINACION	0	0	10	8	10	8	4	8	0	0
P17	VELOCIDAD	4	6	9	11	9	11	11	11	4	2
	INCLINACION	0	0	4	8	7	7	5	4	0	0
P18	VELOCIDAD	2	4	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINACION	0	0	5	4	5	4	2	4	0	0
P19	VELOCIDAD	2	2	6	11	11	6	11	9	2	2
	INCLINACION	0	0	6	12	10	12	8	6	0	0
P20	VELOCIDAD	3	6	6	6	3	3	3	6	2	2
	INCLINACION	0	0	8	8	2	2	2	6	0	0
P21	VELOCIDAD	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINACION	0	0	6	8	6	8	10	8	0	0
P22	VELOCIDAD	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINACION	0	0	2	2	12	12	12	8	0	0
P23	VELOCIDAD	2	6	11	11	2	2	2	6	6	2
	INCLINACION	0	0	2	2	12	12	12	8	0	0
P24	VELOCIDAD	4	6	2	2	11	11	11	6	4	2
	INCLINACION	0	0	10	10	2	6	6	8	0	0
P25	VELOCIDAD	4	6	6	6	6	6	11	6	2	2
	INCLINACION	0	0	4	6	7	11	10	10	0	0
P26	VELOCIDAD	4	6	4	4	11	11	11	6	4	2
	INCLINACION	0	0	5	8	10	11	10	11	0	0

REPARACION

Problema	Cause probable	Solución
El aparato no funciona	a El aparato no está conectado	Conecte el cable de alimentación
	b. Llave de seguridad no está insertada	Inserte la llave de seguridad
	c .Corto circuito	Verifique el tablero de comando y el cable.
	d. La cinta no está bajo tensión	Posicione el interruptor en « on »
La banda de carrera no	a .La banda no está bien lubricada	Lubríquela con silicona

está derecha	b .La banda está muy apretada	Ajústela
La banda de carrera está resbalosa	a. La banda no está bien apretada	Ajústela
	b.La correa del motor no está lo suficientemente apretada	Ajústela

MENSAJES DE ERROR Y SOLUCIONES:

Problema	Causa probable	Solución
El aparato no funciona	a .Cable de alimentación no conectado	Conéctelo
	b. Llave de seguridad no insertada	Insértela apropiadamente.
	C: El transformador no está instalado correctamente o es defectusoso.	Reinstale el transformador o reemplácelo.
	D: Interrupción del circuito electrónico	Verifique la conexión de los cables.
El aparato se para bruscamente	A : La llave de seguridad se descolgó	Ponga la llave de seguridad sobre su soporte.
	B: Problema con el sistema electrónico	Contacte el servicio Post-venta
Llave defectuosa	Llave defectuosa	Reemplácela
	Llave no funciona	Reemplace el teclado y el cable. Reemplace la tarjeta. Remplace la consola.
E1	A: Cable de conexión mal insertado o defectuoso	Verifique la conexión del cable o reemplácelo.
	B: Consola defectuosa	Reemplácela
	C: Transformador defectuoso	Reemplácelo
	D: Controlador defectuoso	Reemplácelo
E2	A: Cable motor o motor defectuoso	Reemplace el cable motor o el motor

	B: Les cables de conexión del motor al controlador no están bien fijos o el controlador es defectuoso.	Verifique la conexión de los cables o cambie en controlador.
E3	A : Sensor cardíaco mal puesto	Verifique su instalación
	B: Sensor cardíaco defectuoso	Reemplácelo
	C: Los cables de conexión del sensor de velocidad y el controlador no están bien conectados.	Verifique la conexión de los cables.
	D: Controlador defectuoso	Reemplace el controlador
E5	A: Controlador defectuoso	Reemplace el controlador
	B: Motor defectuoso	Reemplace el motor
E7	C: La consola no capta la señal de la llave de seguridad	Verifique que el cable está bien engranado en el soporte
No hay regristro de las pulsaciones caridiacas	A: El cable de los sensores cardiacos no está bien conectado o es defectuoso.	Verifique la conexión del cable o reemplácelo.
	B: El circuito electrónico de la consola defectuoso	Reemplace la consola
La consola no presenta datos	A: El tornillo de tarjeta madre no está bien puesto	Apriete el tornillo
	B: Consola defectuosa	Reemplace la consola

MANTENIMIENTO DE LA BANDA

Un mantenimiento regular de la banda, optimiza su desempeño y prolonga su vida útil. No hacer un mantenimiento puede ocasionar daños al aparato o reducir su tiempo de vida útil. Todas las piezas de la cinta deben ser revisadas y ajustadas regularmente.
Las piezas desgastadas deben ser reemplazadas inmediatamente.

AJUSTE DE LA BANDA DE CARRERA

Durante las primeras semanas de uso, es posible que Usted tenga necesidad de ajustar la banda de carrera. Durante la fabricación este ajuste se hace, pero es normal que después de su uso o incluso durante el entrenamiento se detenga o no esté centrada.

REGLAJE DE LA TENSION DE LA BANDA DE CARRERA:

Si durante el entrenamiento Usted detecta que la banda de carrera es resbalosa o irregular, es muy probable que la tensión debe aumentarse.

AUMENTAR LA TENSION E LA BANDA DE RODAJE:

1. Sobre el perno situado a la izquierda de la banda, gire la llave 8mm en el sentido de la agujas del reloj 1/4 de vuelta para ajustar el rodillo de atrás y aumentar la tensión.
2. Repita el paso 1 sobre el perno situado a la derecha de la banda. Cuando el reglaje de la banda de carrera se haya hecho, verifique que los pernos de cada extremo conservan la misma posición, con el fin de que la banda no se desplace más de un lado que del otro.
3. Repita las etapas 1 y 2 hasta que la tensión se haya ajustado correctamente.
4. NO APRIETE MUCHO – El hecho de apretar mucho los pernos, puede causar daños a la cinta y generar un desgaste prematuro de los rodillos.

Para disminuir la tensión de la banda, gire los 2 pernos en el sentido inverso de las agujas del reloj con el mismo número de vueltas.

Cuando Usted corre, es posible que un pie haga más impulso que el otro. La intensidad de la desviación depende de la fuerza que un pie ejerce con respecto al otro. Esta desviación puede desplazar la banda fuera del centro, lo cual es normal. La banda volverá a su posición centrada cuando la persona haya finalizado su entrenamiento. Si la banda no está centrada y esto sucede constantemente, Usted debe centrarla a mano.

Encienda el aparato cuando no esté en uso, oprima la tecla SPEED hasta que la velocidad alcance 6 km/h.

1. Observe si la banda no está centrada a la derecha o la izquierda de la plataforma.

●Si ésta se desajusta hacía la izquierda de la plata-forma, con una llave dé un giro de ¼ con el perno izquierdo en el sentido de las agujas del reloj y el gire el perno derecho ¼ en el sentido inverso.

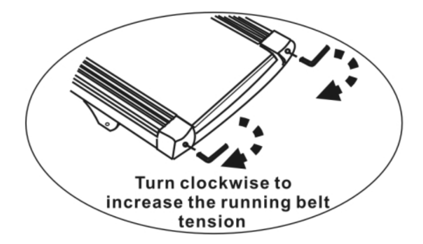
●Si la banda se desajusta hacía la derecha de la plata-forma, gire ¼ el perno derecho en el sentido de las agujas del reloj y el perno izquierdo ¼ en el sentido inverso

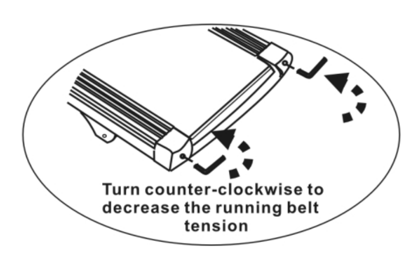
●Si percibe que la banda está aún desajustada, repita los dos pasos anteriores hasta que ésta queda bien centrada.

2. Después de centrar la banda, aumente la velocidad a 13km/h y compruebe que no se desajusta.

Repita los pasos anteriores si es necesario.

Si los pasos anteriores no permiten resolver el problema, es posible que sea necesario aumentar la tensión de la correa.





LUBRICACION

La banda rodante es lubricada desde la fábrica. Sin embargo se recomienda verificar la lubricación regularmente con el fin de garantizar un buen funcionamiento.

Generalmente, no es necesario lubricar la cinta durante el premier año o las primeras 500 horas de funcionamiento. Después, se debe hacer cada 3 meses, levante los costados de la cinta y verifique la superficie de la banda hasta el punto más lejano posible. Si se evidencian marcas de pulverización de silicona, la lubricación no es necesaria. En caso de percibir la superficie seca, siga las siguientes instrucciones :

Utilice solamente pulverizadores de silicona sin aceite.

Aplicar el lubricante sobre la banda:

● Coloque la banda de tal forma que el punto de unión se sitúe en el centro de la plataforma.

● Inserte la válvula de pulverización en la botella del lubricante

● Levante la banda de un lado y pulverice de adelante hacía atrás de la misma. Repita el proceso del otro lado de la banda y vaporice cada lado aproximádamente 4 segundos.

● Espere 1 minuto antes de encender el aparato, con el fin de permitir que la silicona se distribuya.

MANTENIMIENTO:

Una limpieza regular de la banda de carrera permite prolongar su vida útil.

● Advertencia : La cinta debe estar desconectada antes de comenzar el mantenimiento, con el fin de evitar descargas eléctricas.

●**Después de cada utilización:** Limpie la consola y las otras superficies con un paño limpio, suave y húmedo, con el fin de retirar los rastros de sudor.

Atención: No utilice productos abrasivos o solventes. Con el fin de evitar daños en la consola, no acerque ningún tipo de líquido a la misma. No la exponga a la luz directa del sol.

●**Todas las semanas :** Para facilitar la limpieza, se recomienda poner un pequeño tapete bajo el aparato. El contacto de la banda con los zapatos ensucia la cinta, límpiela una vez por semana.

Guardar la cinta :

Guarde la cinta en un lugar limpio y seco. Asegúrese de que el interruptor de encendido esté en posición « off » y que el cable de alimentación esté desconectado de la toma eléctrica.

NOTAS IMPORTANTES :

● Este aparato está fabricado conforme a las normas vigentes. Fue concebido excluivamente para un uso privado. Cualquier otro uso está prohibido y puede incluso ser peligroso. No nos hacemos responsables de los daños causados por una mala utilización.

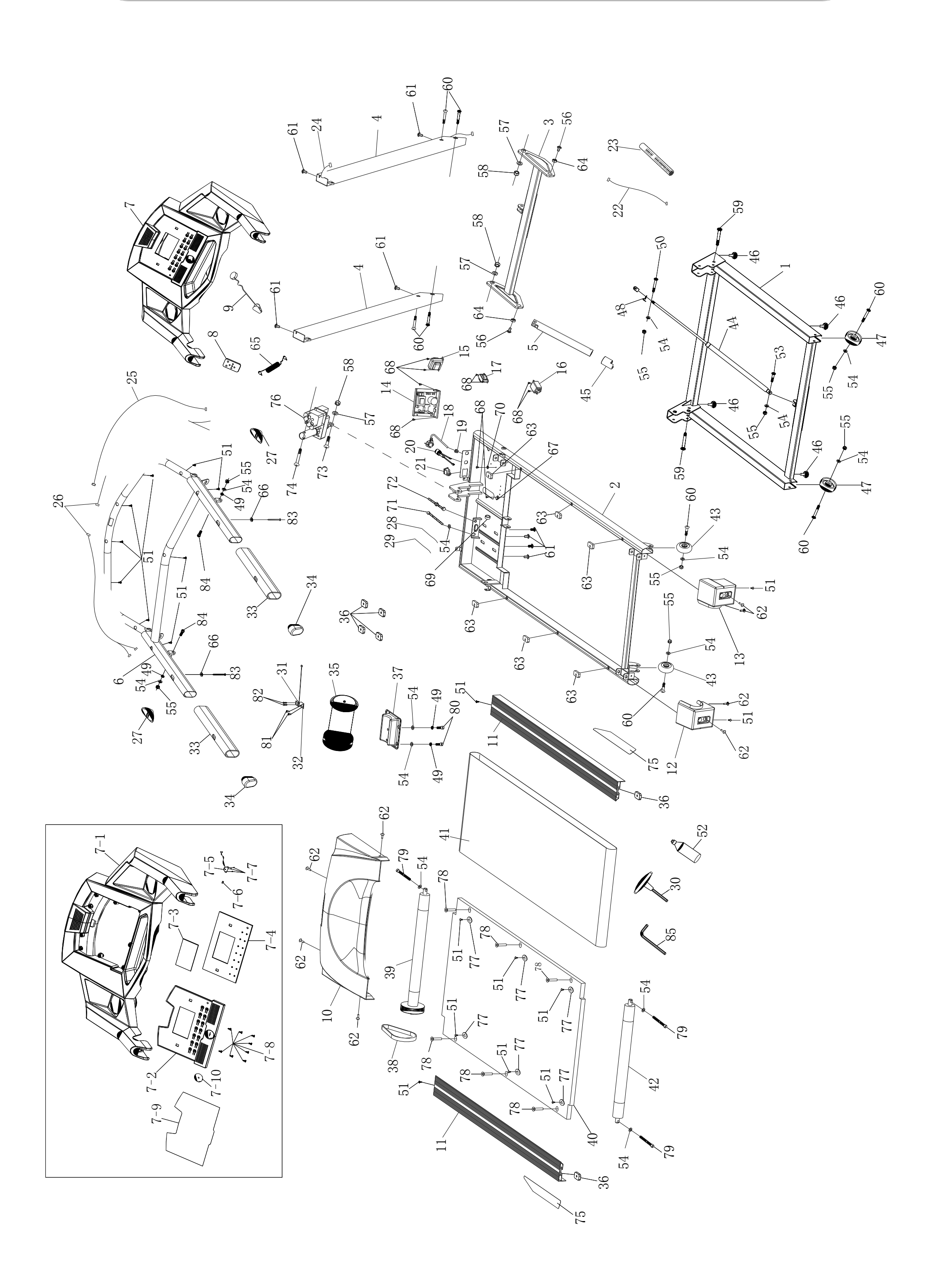
● Consulte su médico antes de comenzar cualquier programa de entrenamiento, con el fin de evaular su condición física. El diagnostico de su médico debe determinar su programa de ejercicios. Un entrenamiento inapropiado o excesivo puede tener consecuencias nefastas en su salud.

● Lea atentamente los consejos de puesta en forma y las instrucciones de los ejercicios. En caso de dolores, fatiga, sofoco, malestar o problemas físicos, suspenda inmediatamente el entrenamiento. Consulte inmediatamente con su médico si el dolor persiste.

● Este aparato no está hecho para un uso profesional o médico y no debe usarse támpoco para fines terapéuticos.

● Los sensores de pulsaciones cardíacas no pueden utilizarse con fines médicos. Estos suministran una información de referencia que permite hacer una comparación entre las diferentes sesiones de entrenamiento.

VISTA DE PIEZAS DISPERSAS



LISTA DE PIEZAS

Número	Nombre	Cantidad
1	Chasis	1
2	Marco de base	1
3	Marco de inclinación	1
4	Marco vertical	2
5	Cierre de pistón	1
6	Soporte para la consola	1
7	Consola	1
8	Controlador	1
9	Llave de seguridad	1
10	Tapa del motor	1
11	Riel lateral	2
12	Cubierta trasera izquierda	1
13	Cubierta trasera derecha	1
14	Controlador	1
15	Transformador	1
16	Filtro	1
17	Bobina	1
18	Cable de alimentación	1
19	Guía cable SR-5R1	1
20	Fusible	1
21	Conmutador	1
22	Cable L-800	1
23	Funda de cable	1
24	Cable L-1100	1
25	Cable L-850	1
26	Cable del mango del sensor de pulso	2
27	Sensor cardíaco	2
28	Cable de alimentación L-350(rojo)	1
29	Cable de alimentación L-350(negro)	1
30	Llave Allen	1
31	Sensor de velocidad	1

32	Soporte del sensor de velocidad	1
33	Puñado de espuma	2
34	Cubierta de extremo de tubo	2
35	Motor	1
36	Almohadilla cuadrada del motor	6
37	Marco base del motor	1
38	Correa del motor	1
39	Rodillo delantero	1
40	Plancha de carrera	1
41	Banda de carrera	1
42	Rodillo trasero	1
43	Rueda φ46	2
44	Cilindro	1
45	Cubierta de extremo Φ33×Φ23×48	1
46	Protección de pies φ28×φ23×t11×M8×20	4
47	Rueda φ62	2
48	Resorte	1
49	Arandela elástica Φ8	4
50	Tornillo Allen C.K.S.semi-fileteado M8×50×20	1
51	Tornillo ST4×16	19
52	Aceite silicona	1
53	Tornillo Allen C.K.S.semi-fileteado M8×30×20	1
54	Arandela plana Φ8	14
55	Tuerca hexagonal auto-bloqueadora M8	8
56	Tornillo Allen C.K.S. fileteado M10×25	2
57	Arandela plana Φ10	3
58	Tuerca hexagonal auto-bloquadora M10	3
59	Tornillo Allen C.K.S. semi-fileteado M10×70×20(8.8)	2
60	Tornillo Allen C.K.S. semi-fileteado M8×40×20	4
61	Tornillo Allen C.K.S. fileteado M8×15	8
62	Tornillo Philips C.K.S. fileteado M5×10	8
63	Almohadilla cuadrada 20*40*t8.0	6
64	Tapón de metal Φ17×Φ10×7	2

65	Cableado MP3	1
66	Arandela plana	2
67	Guía cable	1
68	Tornillo Philips C.K.S. fileteado M4×10	11
69	Bobina φ29×φ17×t7.5	1
70	Arandela Φ5	1
71	Tornillo hexagonal fileteado M8×75	1
72	Tornillo motor M8×65	1
73	Pegante	1
74	Tornillo Allen C.K.S. semi-fileteado M10×55×25	1
75	Pegante	1
76	Motor de inclinación	1
77	Guía riel lateral φ25× φ5×4.5	6
78	Tornillo Philips fileteado M6×40	6
79	Tornillo de reglaje M8×75	3
80	Perno Allen M8×15	2
81	Tornillo Philips C.K.S. fileteado M4×6	2
82	Tornillo auto-penetrante Philips ST3×10	2
83	Tornillo auto-penetrante Philips ST4×50	2
84	Perno Allen M8×25	2
85	Llave Allen	1
7	Consola	1
7-1	Caja de consola	1
7-2	Placa de consola	1
7-3	Protector de pantalla de la consola	1
7-4	PCB tablero	1
7-5	Llave de seguridad	1
7-6	Botón de la llave de seguridad	1
7-7	Tornillo cruciforma PWA2.6*6*6	3
7-8	Tornillo cruciforma ST4*10	9
7-9	Revestimiento de la consola	1
7-10	Pegatina de la llave de seguridad (amarillo)	1

Ejercicios para su entrenamiento personal

Calentamiento / ejercicios de estiramiento

Una sesión de ejercicio exitosa comienza con ejercicios de calentamiento y termina con ejercicios para relajarse. Estos ejercicios de calentamiento preparan su cuerpo para los esfuerzos a realizar durante el entrenamiento. Los períodos de enfriamiento o de relajación posteriores a la sesión de ejercicio aseguran que Usted no experimente ningún problema muscular. A continuación, Usted encontrará ejercicios de estiramiento para el calentamiento y el enfriamiento.

1. Tocar los dedos del pie

Doblar el tronco lentamente hacia adelante y trate de tocar sus pies con las manos. Dóblese lo más que pueda hasta lograr tocar los dedos del pie. Si es posible, mantenga esta posición durante 20-30 segundos.



2. EJERCICIOS PARA LAS RODILLAS

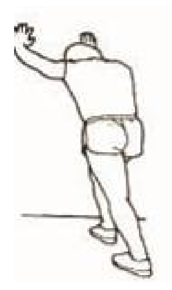
Siéntese en el suelo y extienda la pierna derecha. Doble la pierna izquierda y coloque el pie en la parte superior del muslo derecho. Ahora, trater de tocar su pie derecho con su brazo derecho. Si es posible, mantenga esta posición durante 30-40 segundos.



3. EJERCICIOS PARA LOS TENDONES / TENDON DE AQUILES

Coloque ambas manos en la pared y soporte su peso corporal total. A continuación,

mueva la pierna izquierda hacia atrás y alterne con la pierna derecha. Esta posición permite estirar la parte trasera de la pierna. Si le es posible, mantenga esta posición durante 30-40 segundos.



4. EJERCICIO DE LA PARTE SUPERIOR DEL MUSLO

Apóyese poniendo su mano en la pared, luego tome y levante su pie derecho o izquierdo lo más cerca posible de los glúteos. Sentirá una tensión confortable en su parte superior del muslo frontal. Mantenga esta posición durante 30 segundos en la medida de lo posible y repita este ejercicio dos veces con cada pierna.



5. EJERCICIO DE LA PARTE INTERIOR / SUPERIOR DEL MUSLO

Siéntese en el suelo y coloque los pies de tal manera que las rodillas estén hacía afuera. Levante el pie lo más cerca posible de la ingle. Ahora, presione las rodillas hacia abajo con cuidado. Si le es posible mantenga esta posición durante 30-40 segundos.



Motorized Treadmill

Owner's Manual



Retain this owner's manual for future reference

Read and follow all instructions in this owner's manual

Thank you

Thanks for purchasing this product. The product will help you exercise your muscles in the correct way and to improve your fitness – and all this in a familiar environment.

Implied Warranty

The importer of this machine assures that this device was manufactured from high quality materials.

Prerequisite for the implied warranty is the proper setup in accordance with the operating instructions. Improper use and /or incorrect transportation can render the warranty void.

The implied warranty is for 1 year, beginning with the date of purchase. If the device you acquired is defective, please contact our Customer Service (Inset page) within the guarantee period of 12 months as of purchase date. The warranty applies to the following parts (as far as included in the scope of delivery): Frame, cable, electronic devices, foam, and wheels. The guarantee does not cover:

1. Damage affected by outer force
2. Intervention by unauthorized parties
3. Incorrect handling of the product
4. Non-compliance of the operating instructions

Wear parts and expendable items are also not covered (such as running belt).

The device is only intended for private use. The warranty does not apply to commercial usage.

Spare parts can be ordered from Customer Services (Inset page) as needed.

Please make sure you have the following information on hand when ordering spare parts.

1. Operating instructions
2. Model number (located on the cover sheet of these instructions)
3. Description of part
4. Part number
5. Proof of purchase with purchase date

Please do not send the device to our firm without being requested to do so by our Service team. The costs of unsolicited shipments will be borne by the sender.

General safety instructions

A great deal of emphasis was placed on safety in the design and manufacture of this fitness device. Still, it is very important that you strictly adhere to the following safety instructions. We cannot be held liable for accidents that were caused due to disregard.

To ensure your safety and to avoid accidents, please read through the operating instructions thoroughly and attentively before you use the sports device for the first time.

1) Consult your GP before starting to exercise on this device. Should you want to exercise regularly and intensively, the approval of your GP would be advisable. This is especially true for users with health problems.

2) We recommend that differently-abled people should only use the device when qualified personnel are present.

3) When using the fitness device, wear comfortable clothing and preferably sports or aerobic shoes. Avoid wearing loose clothing which could get caught in the moving parts of the device.

4) Stop exercising immediately should you feel unwell or if you feel pain in your joints or muscles. In particular, keep an eye on how your body is responding to the exercise program. Dizziness is a sign that you are exercising too intensively with the device. At the first sign of dizziness, lay down on the ground until you feel better.

5) Ensure there are no children nearby when you are exercising on the device. In addition, the device should be stowed in a place that children or house pets cannot reach.

6) Ensure that only one person at a time uses the fitness device.

7) After the sports device has been set up according to operating instructions, make sure all screws, bolts and nuts are correctly fitted and tightened. Use only parts recommended and/or supplied by the importer.

8) Do not use a device that is damaged or unserviceable.

9) Always place the device on a smooth, clean and sturdy surface. Never use near water and make sure there are no pointed objects in the direct vicinity of the fitness device. If necessary, place a protective mat (not included in delivery) to protect your floor underneath the device and keep a free space of at least 0.5m around the device for safety reasons.

10) Take care not to put your arms and legs near moving parts. Do not place any material in openings in the device.

11) Use the device only for the purposes described in these operating instructions. Use only parts recommended by the manufacturer

12) If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similar persons in order to avoid a hazard.

Special Safety Precautions

●**Power source:**

● when placing the treadmill, choose a place in reach of a socket.

●Always connect the appliance to a socket with a grounded circuit and no other appliances connected to it. It is recommended not to use any extension cords.

●A faulty grounding of the appliance can cause the risk of electrical shocks. Ask a qualified electrician to check the socket in case you do not know if the appliance is grounded appropriately. Do not modify the plug provided with the appliance if it is not compatible with your socket. Ask a qualified electrician to install a suitable socket.

●Sudden voltage fluctuations can seriously damage the treadmill. Weather changes or switching on and off other appliances can cause peak voltages, over-voltage or interference voltage. To limit the danger of damage to the treadmill, it should be equipped with an over-voltage protective device (not included).

●Keep power cord away from the transport wheels whilst repositioning the device. Do not leave the power cord below the running belt. Do not use the treadmill with a damaged or worn out power cord.

●Ensure you unplug before cleaning or engaging in maintenance work. Maintenance should only be done by authorized service technicians, unless otherwise stated by the manufacturer. Ignoring those instructions would automatically void the warranty.

●Inspect the treadmill before every use to make sure that every part is operational.

●Do not use the treadmill outdoors, in a garage or under any kind of canopy. Do not expose the treadmill to high humidity or direct sunlight.

●Never leave the treadmill unattended.

Make sure the running belt is always tense. Start the running belt before stepping on it.

Assembly

●Before starting with the assembly of this fitness device, carefully read through the set up steps as of page 9 we also recommend that you view the assembly drawing prior to assembly.

● Remove all packaging material and place the individual parts on a free surface. This will provide you with an overview and will simplify assembly.

● Please consider that there is always the risk of injury when using tools and carrying out technical activities. Please proceed with care when assembling the device.

●Make sure you have a hazard-free working environment and do not, for example, leave tools lying around. Deposit the packaging material in such a way that it does not pose a danger. Foil/plastic bags are a potential risk of suffocation for children!

●Take your time when viewing the drawings and then assemble the device according to the series of illustrations.

●The device must be carefully assembled by an adult. If necessary, request aid from another technically skilled person.

Unpacking & Assembly

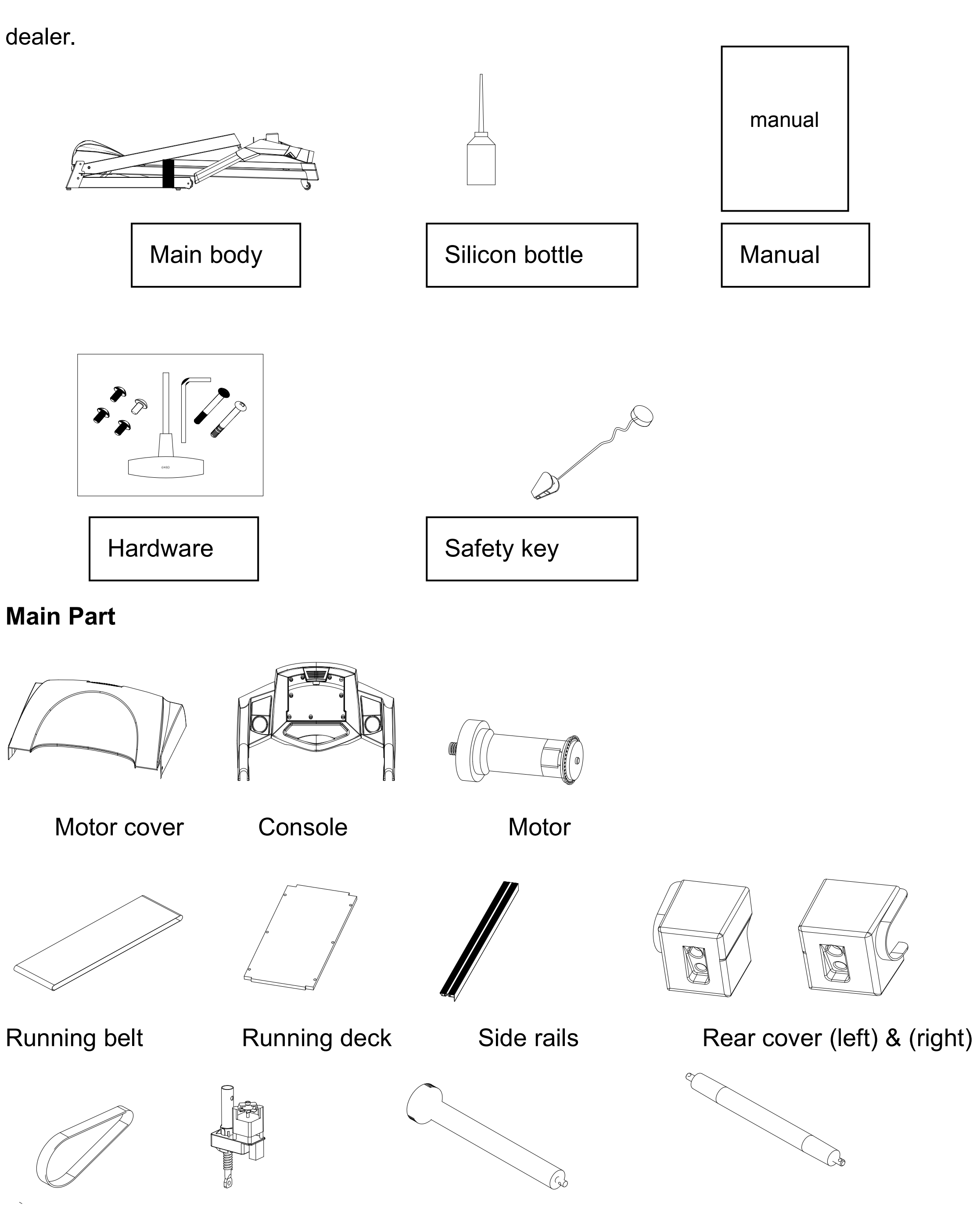
WARNING! : Use extreme caution when assembling this treadmill. Failure to do so could result in injury.

NOTE: Each step number in the assembly instructions tells you what you will be doing. Read and understand all instructions thoroughly before assembling the treadmill.

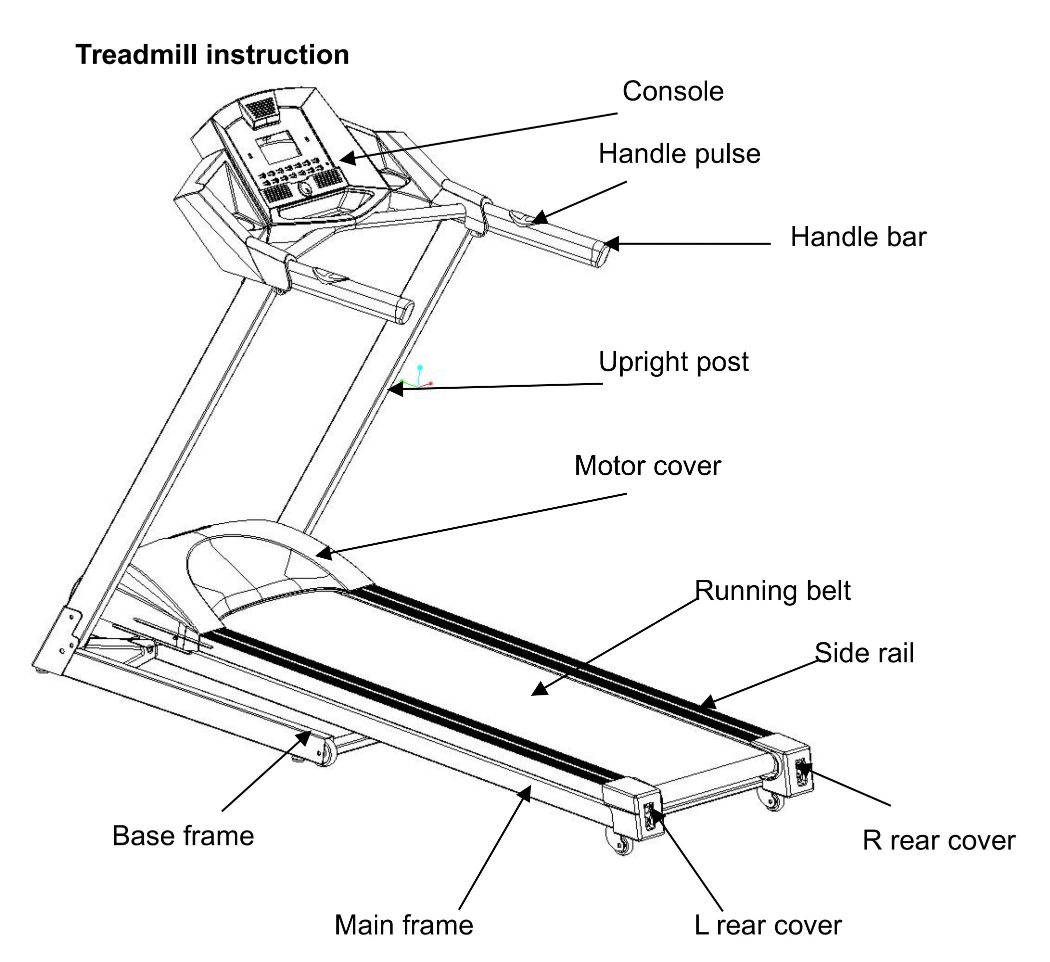
UNPACK AND VERIFY THE CONTENTS OF THE BOX:

●Lift up and remove the top of the box.

● Check the following items are present. If any of the parts are missing, contact with the dealer.



Treadmill instruction



TECHNOLOGY DATA

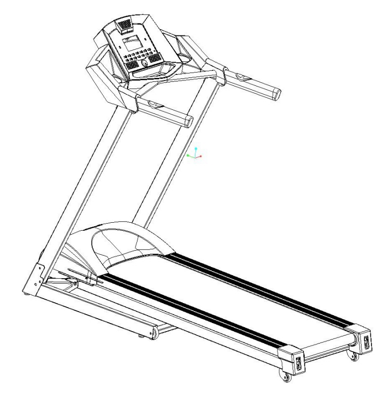
Voltage	AC-220V 50Hz
Max weight	100Kg
Dimension	1595*730*1260mm
Running belt	1200*420mm
Horsepower	900W
Speed	1.0—16Km/h

Hardware pack

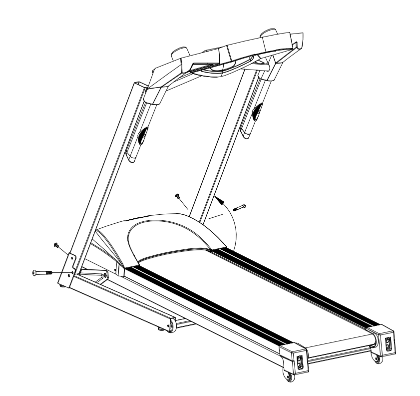
T Allen wrench 1pcs	T Allen wrench 1pcs	Allen C.K.S.half thread screw（M8*40*20） 2pcs
Allen socket head full thread screw （M8*15） 4pcs		

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

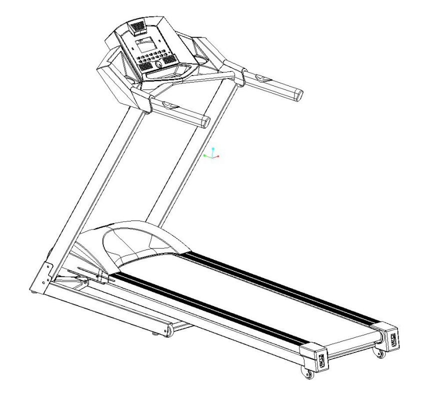
Step 1: Take the machine from the package，place on the floor. Place one hand on the handle bar; lift up the upright post slowly (as below). Then put screw M8X40X20 in the left and right side. Put screw M8X15 in the rear side. Tight the screws well.



Step 2: Lift up the computer as far as it goes (as below). Use the screw M8*15 to fix the computer to the upright post.



Step 3: Tighten all the screws well.



SETTING UP YOUR TREADMILL

PLACEMENT IN YOUR HOME

To make exercise a desirable daily activity for you, the treadmill should be placed in a comfortable and convenient setting. This treadmill is designed to use minimal floor space and fit nicely in your home.

- Do not place the treadmill outdoors.
- Do not place the treadmill near water or in high moisture content environment.
- Make sure power cord is not in the path of heavy foot traffic.
- If your room is carpeted, check the clearance to make sure there is enough space between the carpet fiber and the treadmill deck. If you are uncertain, it is best to place a mat beneath your treadmill.
- Locate the treadmill at least 4 feet from walls or furniture.
- Allow a safety area of 2m X 1m behind the treadmill so that you can easily get on and off the treadmill without getting trapped during an emergency.

Occasionally after extended use you will find a fine black dust below your treadmill. This is normal wear and DOES NOT mean there is anything wrong with your treadmill. This dust can be easily removed with a vacuum cleaner. If you wish to prevent this dust from getting on your floor or carpet, place a mat beneath your treadmill.

USE DEDICATED CIRCUIT

The outlet selected should be a dedicated circuit. It is particularly important that no sensitive electrical equipment, such as computer or TV, share the same circuit.

CAUTION!

Make sure the running deck is level to the ground. If the deck is positioned on an uneven surface, it would cause premature damage to the electronic system.

Read this manual before operating this treadmill.

GETTING STARTED

TURN THE POWER ON

Put the power cord into the electrical outlet socket (with 10A). Flip this switch to the “ON” position. The screen will power up with prompt commands.

SAFETY KEY AND CLIP

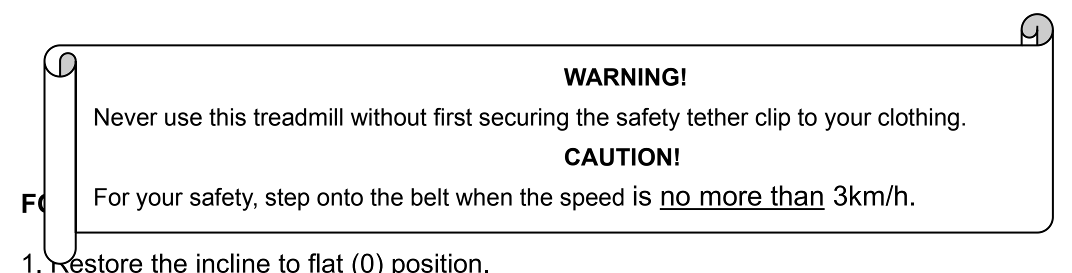
The safety key is designed to cut the main power to the treadmill should you fall. Therefore, the safety key is designed to bring the treadmill to an immediate stop. At high speeds, it may be uncomfortable and somewhat dangerous to come to a complete stop immediately. So, use the safety key as emergency stop only! To bring the treadmill to a complete stop safely and comfortably, use the red stop button.

Your treadmill will not start unless the safety key is properly inserted into the key holder in the middle of the console. The other end of the safety key should be securely clipped to your clothing so that, in the case that you fall, you will pull the safety key from the console, which will stop the treadmill immediately to minimize injury. For your safety, never use the treadmill without securing the safety key to your clothing. Pull on the safety key clip to make turn it will not easily come off.

GETTING ON AND OFF THE TREADMILL

Be careful when getting on or off the treadmill and always use the handlebars. While you are preparing to use the treadmill, do not stand on the running belt. Straddle the running belt by placing your feet on both side rails of the treadmill deck. Place your foot on the belt only after the belt has begun to move at a consistent slow speed.

During exercise, keep your body and head facing forward at all times. Never attempt to turn around on the treadmill when the running belt is still moving. When you have finished exercising, stop the treadmill by pressing the red stop button. Wait until the treadmill comes to a complete stop before attempting to get off the treadmill.



F

1. Restore the incline to flat (0) position.

2. Unplug it from power point before folding

3. Lift the deck until it's parallel to the upright post and the cylinder locks into position

4. Caution: check to ensure cylinder locking device has been engaged

UNFOLDING THE TREADMILL

1. Place one hand on handle bar; use the other to push the top of the running deck forward

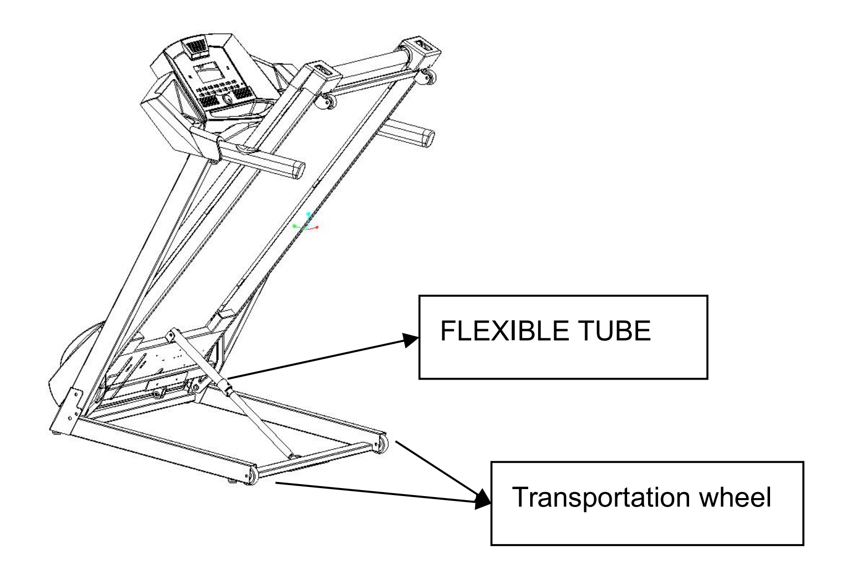
2. Press one foot on the middle section of the cylinder to disengage the locking mechanism

3. Allow the deck to begin slowly dropping before releasing your hands

MOVING THE TREADMILL

The treadmill can be moved around in the house safely in its fold-up position by using the transport wheels

Firmly hold onto the handle bars with both hands, pull the treadmill towards you, and then while it's on wheels, drag or push it slowly



Key Definition



（Ⅰ）：Computer function Instruction:

1.1: P0: USER training program; P1-P26 the preset auto programs.

1.2: LCD display window and 14 keys

1.3: Speed Range: 1.0-16.0km/h

1.4: Incline Range: 0-12%

1.5: Prevent over loading, over voltage, explosion proof, anti speed and electromagnetic interference

1.6: Self check and warning sound function.

1.7: Infrared remote control function.

1.8: Touch screen with 6 keys

(Ⅱ): LCD window instruction:

2.1: “SPEED” window: When the treadmill powers up, the time display window will show “5-4-3-2-1” countdown. Then it will display the speed numerical value and the value F1-F5 when under the body fat test program. Or the ERR message when treadmill is faulty.

2.2: “TIME” window: Displays the time numerical value

2.3: “DISTANCE” window: Displays the version no. “U1.0” when power on. And then displays the distance numerical value.

2.4: “CALORIES” window: Displays the calories numerical value, the value when under the

body fat test program

2.5: “PULSE” window: Displays the pulse numerical value when testing the heart rate. Displays incline numerical value when press the quick incline key.

2.6: the touch key buttons operate in the same way as those on the main overlay

(Ⅲ)Button instruction:

3.1: “PROG”: program select key: when the treadmill has stopped, cycle select the program P0-P26 you require.

3.2: “MODE”: mode select key, when the treadmill has stopped, set the Mode you require. You can select the Time countdown →distance countdown →calories countdown → Normal mode. The default setting will re-activate after 30 minutes when in P1-P26.

3.3: “START” Key: when the treadmill has stopped, press the START key to turn on the treadmill. Press “START” key when running and it will pause.

3.4: “STOP” key, when the treadmill is running, stop the treadmill by pressing the STOP key. When the LCD window shows the ERR message, press the stop key to clear it. When the treadmill stops, press the “STOP” key, it can return to the default display status

3.5: “+” KEY: increase the speed when running. Increase the parameter under the body fat testing.

3.6: “–“ KEY: decrease the speed when running. Decrease the parameter under the body fat testing.

3.7: “QUICK SPEED” key: when the treadmill is running, select the quick speed key 4,8,14 that you want by pressing the appropriate key.

3.8: “ ” KEY: Decrease the incline by pressing this key.

3.9: “ “KEY: Increase the incline by pressing this key.

4.0: “QUICK INCLINE KEY: Increase the incline directly by pressing the quick incline key 4,8,12

(Ⅵ): Safety key function:

In any state, if you pull-out the safety key, the window displays ”E7” and it will sound the buzzer “BIBI-BI”. Then replace the safety key, window will light up for 2 seconds, then go to manual start mode (the equivalent of clearing reset).

(Ⅴ)Start instruction:

5.1: Put the power cord into the electrical socket (with 10A). Flip this switch to the “ON” position. The screen will then power up.

5.2: Put the safety key on the correct position ,then turn on the power ,the LCD window light is shining ,and sound "beep", the treadmill is now in the "P0 Normal Mode" .

5.3: Press "PROG" key to cycle select the program P0-P26.

a) "P0" User program. Press "MODE" cycle select four training mode. User can select the speed and incline. Speed default is 1.0km/h. Incline default is 0%.

Training mode 1: Counting. Time, speed, distance calorie is plus. The select function closes.

Training mode 2: Time Countdown. Once selected, the time window activates. Press "+" or "-" to select. The range is 5-99 minute. Default is 30:00.

Training mode 3: Speed Countdown. Once selected, the speed window activates. Press "+""-" to select. The range is 1.0-99.0km. Default is1.0KM.

Training mode 4: Calories Countdown. Once selected, the calories window activates. Press "+""-" to select. The range is 20-990CAL. Default is 50CAL.

b) "P1—P12" Preset program. Only for "Time Countdown". Once selected, the time window activates. Press "+""-" to select. The range is 5-99 minutes. Default is 30:00. Press "MODE" to return to the Default value

5.4: Press "start" key, the speed window will count down "3→2→1" then beep 3 times, and then the treadmill belt will start moving.

a) When running, press the +, – and quick speed key to adjust the speed you want.

b) For P1—P26, Speed and incline divide into 10 segments. Each segment has the same time. The speed and incline, once selected, will be available in current segment. When it runs to the next segment, it will beep 3 times in advance. When it finishes 10 segments, the motor will stop with a long beep sound.

c) Press "START" key when running, it will pause. Press "START" key again, it will restart, the recorded data will continue.

5.5: Press "STOP" key when running, the treadmill will slow to a stop. It will return to the default state.

5.6: Press " ▼ ▲ " KEY or "QUICK INCLINE KEY" adjusts the incline you want.

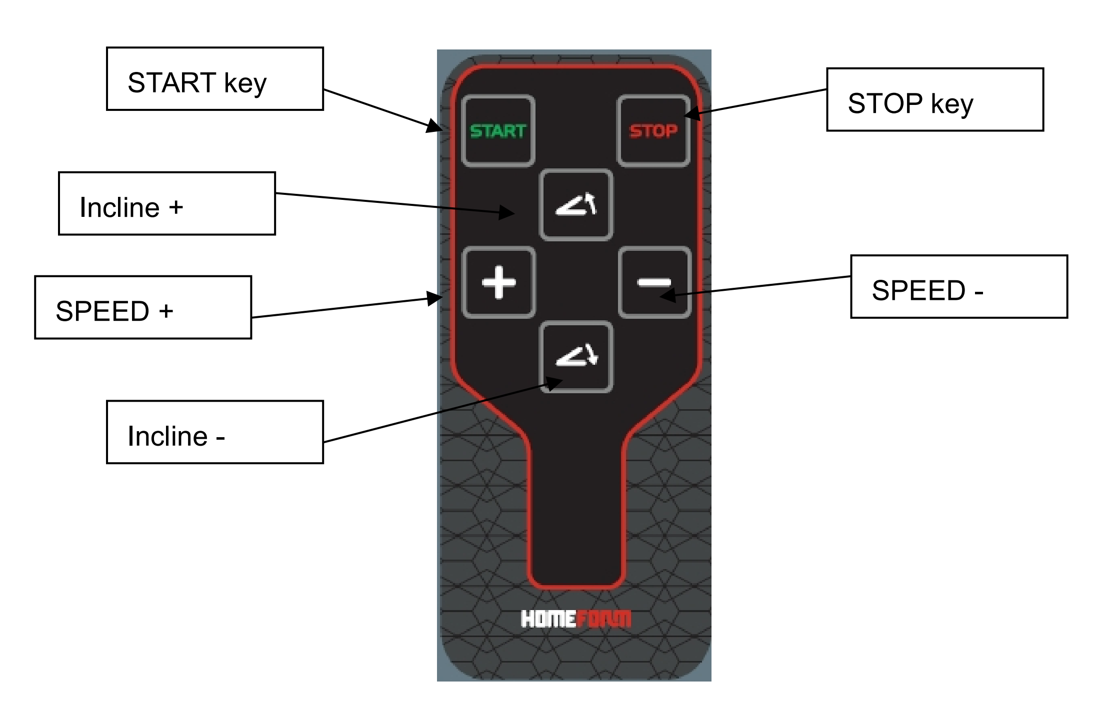
5.7: In any state, if you pull-out safety locks, window displays E7 and sounds the buzzer. The treadmill stops.

5.8: the main control board constantly fault checks the system and will bring the treadmill to a stop if a fault occurs. Treadmill will stop once the fault occurs. Window will show the ERR message and will sound the buzzer.

5.9: When the window shows the ERR message, press "stop" key, the ERR message will be

deleted.

5.10: Remote control function. The treadmill comes with an infrared remote. The furthest usable distance is 4 meters. Aiming it directly will work best. When the treadmill stops, press the power off key, the screen will then turn off.



5.11 BODY FAT FUNCTION

When the treadmill stops, press the “PROG” key to select” FAT “and enter into body fat function. Left “SPEED” window displays the set parameter, press “MODE” key to choose the item serial number; Right “DISTANCE” window displays the set item ,press “＋”、“－”key to set the data.

A) F1, means Sex, 1(male), 2(female). The default is Male

B) F2, means Age, the range is 10-100, and the default is 25.

C) F3, means Height, the range is 100-199CM, the default is 170CM

D) F4, means Weight, the range is 20-150KG, the default is 70KG

E)F5, mean BMI, show you have finished the set item , and enter into body fat function, press

two hands on the pulse pad, wait 8 seconds, and the item window will show your BMI

Program speed Table

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0
	INCLINE	0	1	1	2	2	2	2	1	1	0
P2	SPEED	1.0	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0.	6.0	3.0	1.0
	INCLINE	0	1	1	2	2	3	3	2	1	0
P3	SPEED	1.0	4.0	6.0	8.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0
	INCLINE	0	2	2	3	3	2	2	3	3	0
P4	SPEED	1.0	3.0	6.0	3.0	2.0	3.0	6.0	3.0	2.0	1.0
	INCLINE	0	1	2	3	4	5	4	3	2	0
P5	SPEED	1.0	3.0	6.0	8.0	8.0	8.0	8.0	6.0	3.0	1.0
	INCLINE	0	2	4	6	8	9	8	6	4	0
P6	SPEED	4.0	6.0	3.0	6.0	5.0	9.0	9.0	7.0	6.0	2.0
	INCLINE	0	4	6	8	4	6	8	6	4	0
P7	SPEED	2.0	4.0	6.0	8.0	9.0	9.0	8.0	6.0	4.0	2.0
	INCLINE	0	6	7	8	6	5	4	3	2	0
P8	SPEED	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	2.0
	INCLINE	0	6	3	4	5	5	4	1	6	0
P9	SPEED	2.0	5.0	6.0	5.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	3.0
	INCLINE	6	5	4	3	2	2	1	0	0	0
P10	SPEED	3.0	7.0	9.0	5.0	9.0	9.0	9.0	7.0	5.0	3.0
	INCLINE	6	5	2	7	3	8	2	5	2	0
P11	SPEED	2.0	6.0	9.0	4.0	9.0	4.0	9.0	9.0	6.0	2.0
	INCLINE	0	3	6	9	10	9	8	6	4	0
P12	SPEED	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	3.0	9.0	6.0	3.0
	INCLINE	8	9	10	11	12	8	6	6	4	0
P13	SPEED	2	4	6	6	6	6	4	6	4	1
	INCLINE	0	0	10	8	7	6	4	3	0	0
P1	SPEED	1	3	9	6	9	6	3	6	6	4

4	INCLINE	0	0	9	11	9	11	12	11	0	0
P1	SPEED	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
5	INCLINE	0	0	10	8	10	8	4	8	0	0
P1	SPEED	2	3	9	6	9	6	3	6	6	3
6	INCLINE	0	0	10	8	10	8	4	8	0	0
P1	SPEED	4	6	9	11	9	11	11	11	4	2
7	INCLINE	0	0	4	8	7	7	5	4	0	0
P1	SPEED	2	4	4	12	4	12	4	12	4	12
8	INCLINE	0	0	5	4	5	4	2	4	0	0
P1	SPEED	2	2	6	11	11	6	11	9	2	2
9	INCLINE	0	0	6	12	10	12	8	6	0	0
P2	SPEED	3	6	6	6	3	3	3	6	2	2
0	INCLINE	0	0	8	8	2	2	2	6	0	0
P2	SPEED	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
1	INCLINE	0	0	6	8	6	8	10	8	0	0
P2	SPEED	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
2	INCLINE	0	0	2	2	12	12	12	8	0	0
P2	SPEED	2	6	11	11	2	2	2	6	6	2
3	INCLINE	0	0	2	2	12	12	12	8	0	0
P2	SPEED	4	6	2	2	11	11	11	6	4	2
4	INCLINE	0	0	10	10	2	6	6	8	0	0
P2	SPEED	4	6	6	6	6	6	11	6	2	2
5	INCLINE	0	0	4	6	7	11	10	10	0	0
P2	SPEED	4	6	4	4	11	11	11	6	4	2
6	INCLINE	0	0	5	8	10	11	10	11	0	0

Trouble Shooting

Problem	Possible cause	Corrective action
Treadmill does not work	a. power supply disconnected	Plug into socket
	b. safety key disconnected	Insert safety key
	c .console cable disconnected	Check console and signal cable
	d. treadmill is not switched on	Switch on
Belt does not run properly	a .running belt not lubricated enough	Use silicon oil on running board
	b. belt too tight	Adjust running belt
Belt is slipping	a. belt is too loose	Adjust running belt
	b .Motor belt is too loose	Adjust the motor belt

ERROR MESSAGE AND SOLUTION:

Problem	Reason	How to settle the problem
Treadmill doesn't work	A : Did not connect the power supply	Connect the power supply
	B: Safety key not in place	Well put the safety key on the correct position
	C: transformer faulty	Replace or repair transformer
	D: electro circuit interrupted	Check the connection wire is in place correctly.
Treadmill stops suddenly	A :safety key fallen off	Properly attach the safety key.
	B: the electronic system has a problem	Phone/email for the after sale service
Safety Key defective	Safety Key is damaged	Change safety key
	Key will not work	Change key input board, Change pcb board or Change computer.
E1	A: Console wire loose or faulty	properly connect the wire or Change the wire
	B: computer defective	Change the computer

	C: Transformer defective	Change the transformer
	D: Controller defective	Change the controller
E2	A: Motor wire or motor defective	Change the motor wire or change the motor
	B: The connecting wire between the motor and controller is loose or controller defective	properly connect the wire or change the controller
E3	A : speed sensor not in place	Re-connect the speed sensor
	B: speed sensor defective	Change the speed sensor
	C: The connect wire between the speed sensor and the controller not in place	properly connect the wire ,
	D: controller defective	Change the controller
E5	A: Controller defective	Change the controller
	B: Motor defective	Change the motor
E7	C: Computer can not test the safety key signal	Check the safety key is in place.
No pulse	A:Handle pulse wire did not disconnected or faulty	properly connect the wire or change the wire
	B: Console circuitry defective	Change the console
Console short of display	A: The screw on the pcb is loose	Tight the screw
	B: Console defective	Change the console

TREADMILL MAINTENANCE

Proper maintenance is very important to ensure a faultless and operational condition of the treadmill. Improper maintenance can cause damage to the treadmill or shorten the life of the product.

All parts of the treadmill must be checked and tightened regularly. Worn out parts must be replaced immediately.

BELT ADJUSTMENT

You may need to adjust the running belt during the first few weeks of use. All running belts are properly set at the factory. It may stretch of be off centre after use. Stretching is normal during the "breaking in" period.

ADJUSTING THE BELT TENSION:

If the running belt feels as though it is slipping or hesitating when you place your foot during a run, the tension on the running belt may have to be increased.

TO INCREASE THE RUNNING BELT TENSION:

1. Place 8mm wrench on the left belt tension bolt. Turn the wrench clockwise 1/4 turn to draw the rear roller and increase the belt tension.
2. Repeat STEP 1 for the right belt tension bolt. You must be sure to turn both bolts the same number of turns, so the rear roller will stay square relative to the frame.
3. Repeat STEP 1 and STEP 2 until the slipping is eliminated.
4. Be careful not to tighten the running belt tension too much as you can create excessive pressure on the front and rear roller bearings. An excessively tightened running belt may damage the roller bearings that would result in bearing noise from the front and rear rollers.

TO DECREASE THE TENSION ON THE RUNNING BELT, TURN BOTH BOLTS COUNTER-CLOCKWISE THE SAME NUMBER OF TRUNS.

CENTRING THE RUNNING BELT

When you run, you may push off harder with one foot than with another. The severity of the deflection depends on the amount of force that one foot exerts in the relation to the other. This deflection can cause the belt to move off- centre. This deflection is normal and the running belt will centre when no body is on the running belt. If the running belt remains consistently off-centre, you will need to centre the running belt manually.

Start the treadmill without anyone on the running belt, press FAST-key until speed reached 6kph.

1. Observe whether the running belt is toward the right or left side of the deck.

●If toward the left side of the deck, using wrench, turn the left adjustment bolt clockwise 1/4

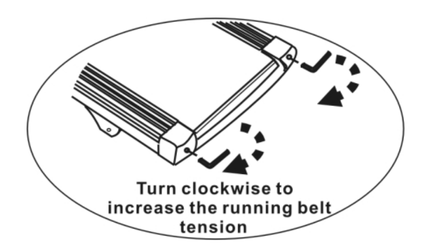
turn and the left adjustment bolt counter clockwise 1/4.

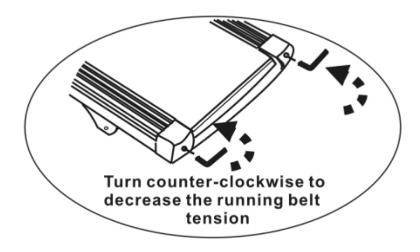
● If toward the right side of the deck, turn the right adjustment bolt clockwise 1/4 turn and the left adjustment bolt counter clockwise 1/4.

● If the belt is still not centered, repeat the above step until the running belt is centered.

2. After the belt is centered, increase the speed to 13kph and verify that it is running smoothly. Repeat the above steps if it is necessary.

If the above procedure is unsuccessful in resolving the off-centre, you may need to increase the belt tension.





LUBRICATION

The treadmill is factory-lubricated. However, it is recommended to check the lubrication of the treadmill regularly, to ensure an optimal operation of the treadmill. It is usually not necessary to lubricate the treadmill in the first year or the first 500 hours of operation.

After every 3 months of operation, lift the sides of the treadmill and feel the surface of the belt, as far as possible. If traces of silicon spray are found, lubrication is not necessary.

In case of a dry surface refer to the following instructions.

Only use oil free silicon spray.

Application of lubricant on the belt:

● Position the belt so that the seam is located in the middle of the plate.

● Insert the spray valve in the spray head of the lubricant container.

● Lift the belt at one side and hold the spray valve in a distance to the front end of running belt and plate. Start at the front end of the belt. Lead the spray valve in direction of the back end. Repeat this process on the other side of the belt. Spray each side for about 4 seconds.

● Wait 1 minute to let the silicon spray spread, before starting the machine.

CLEANING:

Regular cleaning of the striding belt ensures a long product life.

● Warning: The treadmill must be turned off to avoid electrical shocks. The power cord must be pulled out of the socket, before starting the cleaning or maintenance.

●**After each training session:** Wipe the console and other surfaces with a clean, soft and damp cloth to remove sweat.

Caution: Do not use any abrasives or solvents. To avoid damage to the computer, keep any liquids away. Do not expose the computer to direct sunlight.

●**Weekly:** To make the cleaning easier it is recommended to use a mat for the treadmill. Shoes can leave dirt on the striding belt that can fall beneath the treadmill. Clean the mat under the treadmill once a week.

STORAGE:

Store your treadmill in a clean and dry environment. Ensure the master power switch is off and is un-plugged from the electrical wall socket.

Important notes

●The device corresponds to current safety standards. The device is only suitable for home use. Any other use is not permitted and possibly dangerous. We cannot be held liable for damages that were caused by improper usage.

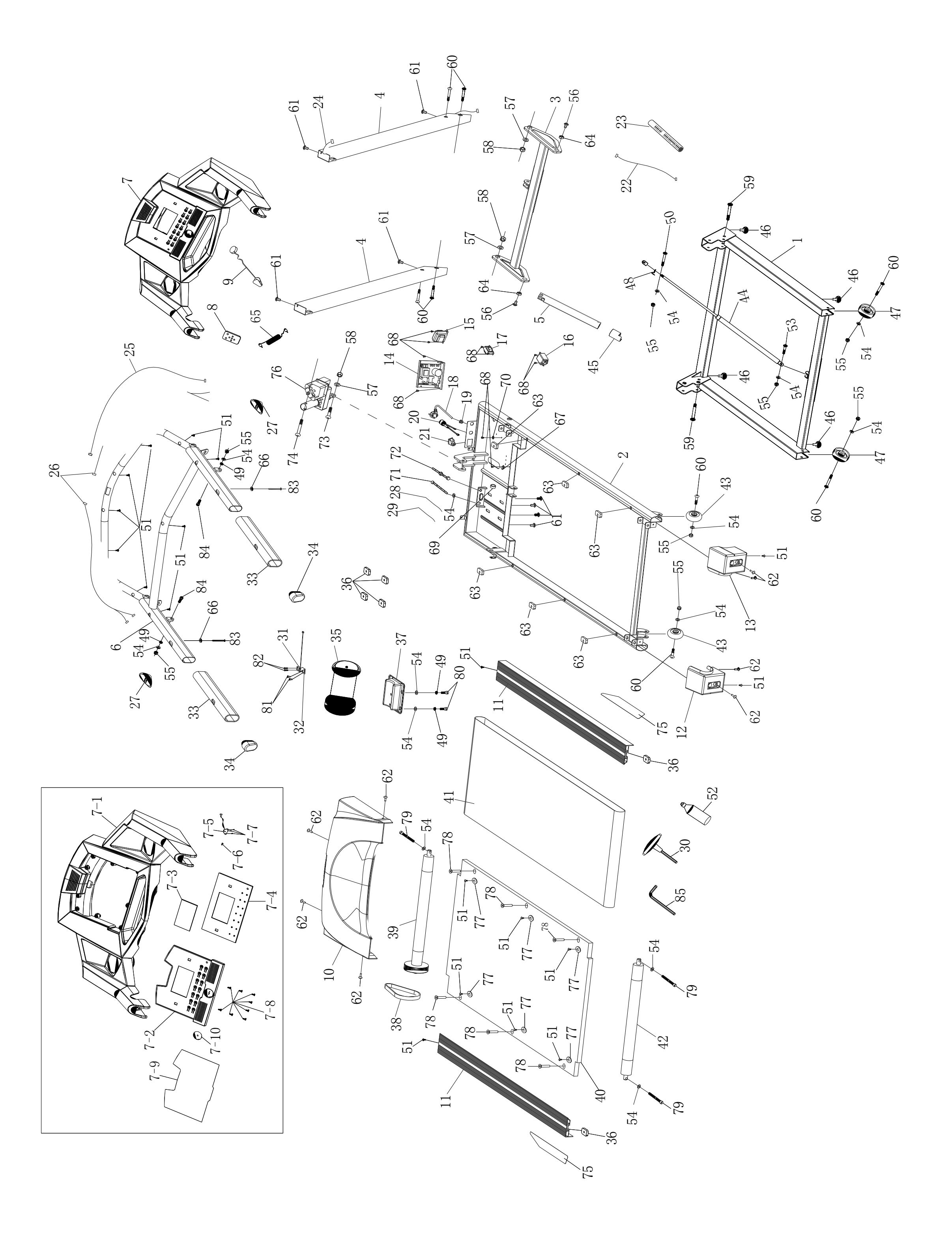
●Please consult your GP before starting your exercise session to clarify whether you are in suitable physical health for exercising with this device. The doctor's diagnosis should be the basis for the structure of your exercise programme. Incorrect or excessive training could be harmful to your health.

●Carefully read through the following general fitness tips and the exercise instructions. If you have pain, shortness of breath, feel unwell or have other physical complaints, break off the exercise immediately. Consult a doctor immediately if you have prolonged pain.

●This fitness device is not suitable for professional or medical use, nor may it be used for therapeutic purposes.

●The pulse sensor is not a medical device. It is meant for your information purposes only and is designed to give an average pulse rate. It is not intended to offer medical advice nor will it measure pulse accurately every time, due to differing environmental and human conditioning factors.

EXPLODED DRAWING



PARTS LIST

ART	NAME	QUANTITY
1	Base frame	1
2	Platform frame	1
3	Incline frame	1
4	Upright frame	2
5	Check pipe	1
6	Computer frame	1
7	Complete computer	1
8	Controller	1
9	Safety key	1
10	Motor cover	1
11	Side rail	2
12	Rear cover (left)	1
13	Rear cover (right)	1
14	Controller	1
15	Transformer	1
16	Filter (if with CE)	1
17	Inducement (if with CE)	1
18	Power cord	1
19	Cable guider SR-5R1	1
20	Fuse	1
21	Switch	1
22	Wire L-800	1
23	Wire protector	1
24	Wire L-1100	1
25	Wire L-850	1
26	Handle pulse wire	2
27	Handle pulse	2
28	Power wire L-350(red)	1
29	Power wire L-350(black)	1
30	T allen wrench	1
31	Speed sensor	1

32	Speed sensor bracket	1
33	Foam grip	2
34	Tube end cap	2
35	Motor	1
36	Motor Square cushion	6
37	Motor base frame	1
38	Motor belt	1
39	Front roller	1
40	Running deck	1
41	Running belt	1
42	Rear roller	1
43	Wheelφ46	2
44	Cylinder	1
45	End cap Φ33×Φ23×48	1
46	Taper feet pad φ28×φ23×t11×M8×20	4
47	Wheelφ62	2
48	spring	1
49	Spring washer Φ8	4
50	Allen C.K.S.half thread screw M8×50×20	1
51	Screw ST4×16	19
52	Silicon oil	1
53	Allen C.K.S.half thread screw M8×30×20	1
54	Flat washer Φ8	14
55	Hex self-locking nut M8	8
56	Allen C.K.S. full thread screw M10×25	2
57	Flat washer Φ10	3
58	Hex self-locking nut M10	3
59	Allen C.K.S.half thread screw M10×70×20(8.8 级)	2
60	Allen C.K.S.half thread screw M8×40×20	4
61	Allen C.K.S. full thread screw M8×15	8
62	Philips C.K.S. full thread screw M5×10	8
63	Square cushion 20*40*t8.0	6
64	Metal plug Φ17×Φ10×7	2

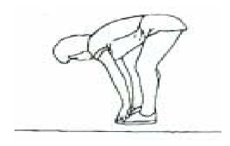
65	MP3 wiring	1
66	Flat washer	2
67	Cable guider	1
68	Philips C.K.S. full thread screwM4×10	11
69	CHOKE φ29×φ17×t7.5	1
70	WASHER Φ5	1
71	Hex full thread screw M8×75	1
72	Motor resist screw M8×65	1
73	Double side glue	1
74	Allen C.K.S.half thread screw M10×55×25	1
75	Double-faced glue	1
76	Incline motor	1
77	Side rail guiderφ25×φ5×4.5	6
78	Philips full thread screw M6×40	6
79	Allen socket full thread screw M8×75	3
80	Allen socket full thread screw M8×15	2
81	Philips C.K.S. full thread screw M4×6	2
82	Philips self-tapping screw ST3×10	2
83	Philips self-tapping screw ST4×50	2
84	Allen socket full thread screw M8×25	2
85	L Allen wrench	1
7	Complete computer	1
7-1	Console housing	1
7-2	Console plate	1
7-3	Console screen glass	1
7-4	PCB board	1
7-5	Safety key	1
7-6	Safety key button	1
7-7	Cross screw PWA2.6*6*6	3
7-8	Cross screw ST4*10	9
7-9	Console overlay	1
7-10	Safety key sticker(yellow)	1

Warm-up / stretching exercises

A successful exercise session begins with warming up exercises and ends with exercises for cooling down and relaxing. These warming up exercises prepare your body for the subsequent demands made upon it. The cooling down / relaxation period after the exercise session ensures that you do not experience any muscular problems. In the following you will find stretching exercise instructions for warming up and cooling down. Please pay attention to the following points:

1. TOUCH TOES

Bend your trunk slowly forwards and try to touch your feet with your hands. Reach down as far as possible to your toes. Maintain this position for 20-30 seconds if possible



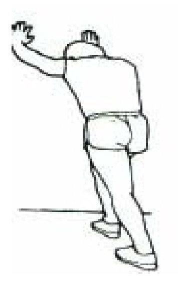
2.EXERCISES FOR THE KNEES

Sit on the floor and stretch out your right leg. Bend your left leg and place your foot on your right upper thigh. Now try to reach your right foot with your right arm. Maintain this position for 30-40 seconds if possible



3.EXERCISES FOR THE CALVES/ACHILLES TENDON

Place both hands on the wall and support your full body weight. Then move your left leg backwards and alternate it with your right leg. This stretches the back of the leg. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



4.EXERCISES FOR THE UPPER THIGH

Support yourself by placing your hand on the wall, then reach down behind you and lift up your right or left foot as close to your buttocks as possible. Feel a comfortable tension in your front upper thigh. Maintain this position for 30 seconds if possible and repeat this exercise 2 times for each leg



5. INSIDE UPPER THIGH

Sit on the floor and place your feet in such a way that your knees are facing outwards. Pull your feet as close as possible to your groin. Now press your knees carefully downwards. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.

